

POLIISIN FYYSISTÄ VOIMANKÄYTTÖÄ TUKEVA FYYSINEN HARJOITTELU

Juha Parviainen & Lassi Lindström

5/2017

Tiivistelmä

Tekijät		Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike	
Juha Parviainen & Lassi Lindström		Poliisi (AMK) / 20151	
Julkaisun nimi		Julkisuusaste	
Poliisin fyysistä voimankäyttöä tukeva fyysinen harjoittelu		Julkinen	
Ohjaaja ja opintoaine/opetustiimi		Opinnäytetyön muoto	
Markku Myllylä / Aki Sipilä		Toiminnallinen opinnäytetyö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoitus on luoda poliiseille fyysistä voimankäyttöä tukeva fyysinen harjoitussuunnitelma puolen vuoden ajalle. Harjoitussuunnitelman tekemisessä käytimme apuna teorial tietoa fyysisestä harjoittelusta, aiheeseen perehtyneitä poliisimiehiä, sekä liikunta-alan ihmisiä.</p> <p>Opinnäytetyö on rajattu koskemaan ainoastaan fyysistä voimankäyttöä ja fyysisen harjoittelun osalta kuntosalilla tapahtuvaa harjoittelua, joka on mahdollista tehdä työpaikan tiloissa.</p> <p>Poliisin työssä väkivallan uhka ja voimankäyttöön johtavat tilanteet ovat lisääntyneet jatkuvasti lähivuosina. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata muuttuvan toimintaympäristön haasteisiin fyysisen voimankäytön osa-alueella. Opinnäytetyön produktin tavoite on parantaa poliisin työturvallisuutta kehittämällä poliisimiesten fyysistä suorituskyykyä ja näin auttaa poliiseja selviämään voimankäyttötilanteista paremmin.</p>			
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)	
40+11	Toukokuu 2017	AMK2015_1	
<p>Avainsanat</p> <p>poliisi, fyysinen harjoittelu, fyysinen voimankäyttö, fyysinen kunto, harjoitussuunnitelma</p>			

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 Tavoite.....	6
2.2 Käsitteet.....	6
3 KEHITTÄMISTYÖ	7
3.1 Kehittämisen menetelmät.....	7
4 POLIISIN VOIMANKÄYTTÖ	10
4.1 Yleistä poliisin voimankäytöstä	10
4.2 Poliisin voimankäytön lakiperusta	13
5 FYYSINEN KUNTO JA TYÖKUNNON YLLÄPITÄMINEN	17
5.1 Fyysinen kunto ja sen harjoittaminen	17
5.2 Poliisin työkuunto	21
6 POLIISIN VOIMANKÄYTÖN HAASTEET	23
6.1 Haastattelututkimus.....	23
6.2 Haastatteluiden keskeiset tulokset.....	24
7 POLIISIN VOIMANKÄYTTÖÄ TUKEVAN HARJOITUSOHJELMAN KEHITTÄMISPROSESSI.....	27
7.1 Prosessin aloitus	27
7.2 Haastattelut ja lähtötilanteen kartoitus	29
7.3 Produktin kehittäminen	30
8 PRODUKTIN SISÄLTÖ	34
9 OMAA POHDINTAA	35
LÄHTEET:.....	38
LIITTEET:	41

1 JOHDANTO

Poliisin työssä joudutaan joskus turvautumaan voimakeinojen käyttöön. Tämän opinnäytetyön aiheena on poliisin fyysistä voimankäyttöä tukeva fyysinen harjoittelu. Aihe on valikoitunut opinnäytteeksemme omien mielenkiinnon kohteidemme ja sen ajankohtaisuuden perusteella. Työn aihe on tekijöilleen merkityksellinen, koska molemmat työn tekijät ovat harrastaneet kamppailulajeja ja ovat kiinnostuneet työssä tutkittavasta fyysisestä voimankäytöstä. Lisäksi molemmat ovat kiinnostuneet fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä eri liikuntamuodoilla.

Aihe on myös yleisesti kiinnostusta herättävä. Esimerkkinä poliisin voimankäytön yleisestä kiinnostavuudesta nostimme esiin kaksi uutisotsikkoa: ”Poliisi lopetti puistokeikan voimakeinoin – osapuolten näkemykset tapahtumista eroavat täysin” ja ”Ensi kertaa julki: Tämä poliisin haalarikameralla kuvattu video sulki voimankäytöstä valittaneen suun” (Iltasanomat 11.8.2016; Iltalehti 13.10.2016). Ajankohtaisuutta tukee myös se, että poliisin tehtävillä merkittyjä voimankäyttösuoritteita oli merkitty vuonna 2015 yhteensä 5693 kappaletta ja vuonna 2016 yhteensä 6802 kappaletta. Kasvua suoritteiden määrässä on vuodessa tapahtunut siis yli 19 prosenttia.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda toiminnallinen harjoitussuunnitelma, jonka avulla yksittäiset poliisimiehet voivat kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan voimankäyttötilanteita varten. Harjoitussuunnitelman pääasiallisena tavoitteena on kehittää poliisimiesten fyysisiä ominaisuuksia ja sitä kautta tehdä voimankäyttötilanteista turvallisempia kaikille osapuolille sekä vähentää näissä tilanteissa tapahtuvien loukkaantumisten määrää. Kyse on siis poliisien työkuoron ylläpidosta.

Opinnäytetyössä raja-alue on voimankäytön osalta tehty koskemaan ainoastaan fyysistä voimankäyttöä, sillä se on poliisin voimankäytön muodoista ainoa, jossa ei käytetä voimankäyttövälineitä. Työn fyysisen harjoittelun puoli on rajattu kuntosalilla tapahtuvaan voima- ja kuntoharjoitteluun, jotka tukevat voimankäytössä vaadittavien ominaisuuksien kehittämistä. Varsinainen kamppailulajien lajiharjoittelun käsittely on jätetty tarkoituksellisesti tämän opinnäytetyön ulkopuolelle, sillä aiheesta on tehty jo poliisin perustutkinnon päättötyö.

Poliiseille järjestetään koulutuksen ja työelämän yhteydessä voimankäytön koulutusta ammattitaidon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Lisäksi poliiseille annetaan peruskoulutuksen

yhteydessä liikuntakasvatusta, jossa opetetaan malleja eri fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Lisäksi työn tekijöiden työharjoittelujakson aikana saamat kokemukset voimankäyttötilanteista tukevat tämän opinnäytetyön tekemistä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Tavoite

Tämä luku käsittelee aluksi opinnäytetyön tavoitetta tarkemmin. Sen jälkeen avataan työssä käytettävää käsitteistöä. Käsitteiden valinnassa on pyritty ottamaan huomioon niiden sopevuus tutkimuskohteeseen nähden (Hirsjärvi, Remes, Sarajärvi 2012, 149).

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää poliiseille suunniteltu monipuolinen harjoitus suunnitelma, jonka tarkoituksena oli edesauttaa fyysisissä voimankäyttötilanteissa vaadittavien fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Näin pyrittiin ensisijaisesti parantamaan poliisimiesten työturvallisuutta fyysistä voimankäyttöä vaativissa tilanteissa. Harjoitus suunnitelman tarkoituksena oli antaa kaiken kattava malli, jolla yksittäiset poliisit voivat kehittää kokonaisvaltaisesti fyysisiä ominaisuuksiaan selviytyäkseen paremmin voimankäyttötilanteista. Luonnollisesti suunnitelmallinen fyysinen harjoittelu parantaa myös poliisin fyysistä työ kuntoa yleisellä tasolla.

2.2 Käsitteet

Työn keskeisimpinä käsitteinä ovat fyysinen harjoittelu, fyysinen voimankäyttö ja työturvallisuus.

Fyysisellä harjoittelulla tarkoitetaan yleisesti harjoittelua, joka kehittää jotain ihmisen fyysisen suorituskyvyn osa-aluetta (Russel 2012, 174-179).

Fyysisellä suorituskyvyllä tarkoitetaan suorituskyyä, joka ilmenee lihaksiston toiminnassa ja energian käytössä, kun elimistöä rasitetaan fyysisesti (Nupponen 1981b, 3).

Poliisin voimankäytöllä tarkoitetaan tässä työssä seuraavaa: Voimankäyttövälineen tai fyysisen voiman käyttämistä Poliisilain 2:17§:n mukaisesti. Voimankäytöllä tarkoitetaan fyysisen voiman käyttöä joko ruumiinvoimin tai erikseen määritellyillä ja hyväksytyillä voimankäyttövälineillä.

Fyysisellä voimankäytöllä tarkoitetaan tässä työssä poliisin suorittamaa voimankäyttöä, joka tapahtuu ilman voimankäyttövälineitä. Esimerkkejä fyysisen voimankäytön keinoista ovat maahanviennit, hallintaotteet ja lukot.

Poliisin fyysisellä kunnolla tarkoitetaan poliisin fysiologisten toimintojen tasoa, joilla on myönteisiä vaikutuksia työkuuntoon. Esimerkkeinä ovat kestävyys, voima, nopeus, lihashallinta ja liikkuvuus.

Harjoitussuunnitelmalla tarkoitetaan tässä työssä kuuden kuukauden ajalle suunniteltua harjoituskokonaisuutta, joka koostuu useasta lyhyemmästä harjoitusohjelmasta.

Työturvallisuudella tarkoitetaan poliisin oma-aloitteista toimintaa työtilanteissa, jotta ne olisivat turvallisia työntekijälle. Työturvallisuudella ennalta ehkäistään muun muassa työtapaturmia.

3 KEHITTÄMISTYÖ

Tässä luvussa käsitellään kehittämistehtävässä käytettäviä kehittämisen menetelmiä ja avataan niiden kautta lyhyesti se, miten tämän opinnäytetyön produkti on luotu. Kehittämisen menetelmiä valittaessa työn tekijät perehtyivät laaja-alaisesti tutkimusmetodologian kirjallisuuteen löytääkseen kehittämiseen parhaiten soveltuvat menetelmät.

3.1 Kehittämisen menetelmät

Tämän kehittämistehtävän tarkoitus on selvittää, millaisia ominaisuuksia poliisi tarvitsee fyysistä voimankäyttöä vaativissa tilanteissa ja saatujen vastausten perusteella luodaan mallinomainen toiminnallinen harjoitussuunnitelma. Harjoitussuunnitelmaa seuraamalla yksittäiset poliisimiehet pystyvät kehittämään niitä fyysisiä ominaisuuksiaan, joita voimankäyt-

tötilanteet vaativat. Opinnäytetyöstä löytyy mahdollisuuksia sekä toiminnalliseen, että tutkimukselliseen opinnäytteeseen. Halusimme tuottaa organisaatiota hyödyttävän tuotteen, joten työn tavoitteena on kehittää produkti. Tämä produkti on kehitetty määrittelemällä poliisimiesten haastatteluiden avulla ne ominaisuudet, jotka liittyvät voimankäyttötilanteisiin. Harjoitusohjelman kehittämisessä olemme hyödyntäneet haastatteluaineiston lisäksi fyysistä harjoittelua käsittelevää kirjallisuutta. Käsittelemme työssämme myös poliisin voimankäyttöön liittyvää säädösperustaa.

Seuraavaksi tässä luvussa esitellään toiminnallisessa opinnäytetyössämme käyttämämme tutkimusote ja prosessimalli, työssä esiintyvät kehittämistehtävät sekä millä perusteella ne ovat nousseet työmme kehittämistehtäviksi. Tämän jälkeen esittelemme lopputuotteen kehittämisessä käytetyt tutkimusmenetelmät ja perustelemme ne. Kerromme millä perusteella olemme päätyneet käyttämään juuri näitä metodeja, emmekä joitain muita, vaihtoehtoisia tieteellisen tutkimuksen metodeja.

Käytämme työssämme konstruktiiivista tutkimusotetta, sillä sitä sovelletaan yrityksessä tunnistettujen ongelmien ratkaisuun yhdessä yrityksen edustajien kanssa. Tavoitteena on kehittää ratkaisu tai malli, jonka yritys voi ottaa käyttöön (Virtanen 2008, 46-52). Tässä tapauksessa yrityksenä on Suomen poliisi, ja tavoitteena on kehittää toiminnallinen harjoitussuunnitelma, joka voidaan ottaa poliisissa yleisesti käyttöön. Seuraavissa kappaleissa esittelemme työssämme esiintyvää konstruktiiivista mallia työvaiheiden ja metodien kautta.

Produktimme kehittämisprosessiin kuuluu osana produktin arvioittaminen asiantuntijalla, jonka jälkeen produktia kehitetään edelleen. Tällaista menetelmää kutsutaan toimintatutkimuksen spiraalimaiseksi etenemiseksi. Päädyimme spiraalimalliin, koska lineaarinen malli ei tarjoa produktillemme mahdollisuutta kehittyä laadukkaammaksi prosessin aikana. Lineaarinen malli on liian suoraviivainen eikä mahdollista produktin arviointia kesken kehittämisprosessin (Salonen 2013, 15). Spiraalimallissa määritetään ensin kehittämistehtävät, ja asetetaan työn tavoite. Seuraavaksi tutustutaan kirjalliseen lähdeaineistoon ja täsmennetään sen pohjalta saadun tiedon perusteella kehittämistehtävää. Tämän jälkeen suoritetaan tutkimusta sopivalla tutkimusmenetelmällä, analysoidaan saadut tulokset ja kehitetään tuote, jota arvioidaan ja kehitetään edelleen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 60-61). Mielestämme tämänkaltaisen malli sopii työssämme ajatellun produktin kehittämiseen, sillä emme pysty mittaamaan harjoitussuunnitelman pätevyyttä ja toimivuutta opinnäytetyöhön varatun aikataulun puitteissa. Sen johdosta on tärkeää saada mahdollisimman laadukas palaute harjoitussuunnitelmasta jo sen kehittämisvaiheessa.

Kehittämistehtävää pohtiessamme päädyimme siihen, että kehittämistehtävän tarkoituksena on ensisijaisesti luoda harjoitusmalli, jolla yksittäinen poliisimies voi parantaa työturvallisuuttaan kehittämällä niitä fyysisiä ominaisuuksiaan, joita voimankäyttötilanteet vaativat. Harjoitussuunnitelmaa laadittaessa on otettava huomioon se, millaisia fyysisiä ominaisuuksia voimankäyttötilanteet vaativat. Soinisen (1995, 64-65) mukaan ”miten”-sanalla alkava kehittämistehtävä on useimmiten kuvaileva ongelma. Niin myös tässä tapauksessa. Kehittämistehtävät voidaan jakaa useisiin luokkiin sisältönsä perusteella. Saadakseen vastauksen pääkysymykseen tulee tutkijan yleensä esittää pääkysymykseen liittyviä, tarkentavia alakysymyksiä ja pyrkiä niistä saatujen vastausten avulla löytämään ratkaisu pääongelmaan. Alakysymyksenä työssä on määrittää ne poliisin ominaisuudet, joita fyysiset voimankäyttötilanteet vaativat. Kysymys on spesifimpi kuin pääkysymys, joten ne muodostavat yhdessä tutkittavista kysymyksistä hierarkkisen kokonaisuuden.

Kehittämistehtävän määrittelyn jälkeen aloimme miettiä menetelmiä, joilla saamme tarvittavan tiedon produktimme kehittämistä varten. Koimme tarvitsevamme asiantuntijoita mukaan prosessiin, sillä oma kokemuspohjamme ja ammattitaitomme ei itsessään ole riittävä tällaisen harjoitussuunnitelman laadukkaaseen luomiseen ja kehittämiseen.

Produktimme muoto ja kehittämistehtävien muoto johtivat siihen, että pelkästään kvantitatiiviset menetelmät eivät soveltuneet vastaamaan täysin kehittämistehtäväämme. Määrällinen tutkimus käsittelee lukuja ja niiden määriä (Kananen 2015, 201). Numeromuotoon muutetuilla vastauksilla ei saada vastauksia tutkimusongelmiin, sillä ilmiö ei ole jo tunnettu, jolloin myöskään produktin kehittäminen vastausten pohjalta ei onnistu. Hyödynsimme kuitenkin työssämme tilastotietoa poliisin voimankäyttöön liittyvistä tehtäväsuoritteista sekä poliiseihin kohdistuneesta väkivallasta kirjatusta rikosilmoituksista.

Kehittämistehtävämme kannalta keskeiseksi nousi se, kuinka saamme määriteltyä sen, millaisia ovat poliisin voimankäyttötilanteet ja sen, millaisia fyysisiä ominaisuuksia eri tilanteet vaativat. Päädyimme haastattelemaan kahta poliisimiestä puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä. Haastatteluista ja kirjallisista lähteistä saatua materiaalia pyrittiin ottamaan käyttöön soveltamalla sitä tämän kehittämistehtävän tarkoitukseen.

Haastattelimme työssämme aiheeseen perehtyneitä, poliisin kenttätehtävissä pitkän aikaa toimineita kahta poliisimiestä, jotka ovat saaneet voimankäytön kenttäkouluttajakoulutuksen. Valikoimme haastateltavat sillä perusteella, että he ovat työssään tekemisissä voimankäyttötilanteiden kanssa ja lisäksi heille on annettu lisäkoulutusta voimankäytöstä ja sen

kouluttamisesta työpaikoilla. Miles ja Huberman (1984, 231-243) kertovat yhdeksi kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta lisääväksi keinoksi tutkimuksen edustavuuden tarkastamiseen. Tämän johdosta pyrimme valitsemaan haastateltaviksi edustavat henkilöt. Saatuamme poliisimiehiltä vastausten kautta muodostuneen ratkaisun lähtöongelmaamme eli listan fyysisessä voimankäytössä tarvittavista ominaisuuksista, aloimme kehittää produktia haastatteleamalla liikunta-alan koulutuksen käynnyttä henkilöä. Myös tässä haastattelussa pyrimme parantamaan tutkimuksen luotettavuutta valikoimalla haastateltavaksi liikunta-alan ammattilaista, jolla on käsitys tai kokemusta turvallisuusalalla eteen tulevista voimankäyttötilanteista.

Teemahaastatteluidemme määrä oli tarkoituksella suppea, koska katsoimme, että tehdyillä haastatteluilla saimme riittävän kuvan lähtöongelmasta. Analyysivaiheessa haastatteluja ei litteroitu, koska analyysivaihe olisi muodostunut muuten liian työlääksi. Haastattelujen määrä ja tema oli ennalta rajattu riittävän kapeaksi, joten sanatarkkojen lainausten ja analyysin tekeminen oli mahdollista suoraan tallennetusta materiaalista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138).

Analyysivaiheen jälkeen lähdimme kehittämään produktia haastatteluista saatujen vastausten perusteella. Produktin raakaversion valmistuttua, lähetimme sen asiantuntijalle arvioitavaksi ja kehitimme sitä hänen antamansa palautteen pohjalta. Kuten kappaleen alkupuolella mainittiin, emme teettäneet testijaksoa produktille, sillä harjoitussuunnitelman tuottamat tulokset eivät olisi tulleet ilmi työhön käytettävällä aikavälillä.

4 POLIISIN VOIMANKÄYTTÖ

4.1 Yleistä poliisin voimankäytöstä

Fyysistä harjoittelua on tutkittu erilaisissa liikunta-alan opinnäytetöissä ja yliopistotason tutkimuksissa. Harjoittelun tarkoitus ei kuitenkaan näissä töissä ole painottunut poliisin voimankäyttöön. Aiheeseen osittain soveltuvaa, yleisesti fyysisestä harjoittelusta kirjoitettua kirjallisuutta löytyy runsaasti. Poliisin voimankäyttöä on aiemmin tutkittu poliisialan tutkimuksissa lähinnä voimankäyttövälineiden ja niiden käytön osalta.

Ihmiset ottavat yhä enemmän selvää ja ovat tietoisempia oikeuksistaan sekä suhtautuvat entistä kriittisemmin ja vastahakoisemmin julkisen vallan käyttöön. Se, mikä vuosikymmeniä sitten oli poliisin voimankäytössä hyväksyttyä toimintaa, ei tänä päivänä vastaa perus- ja ihmisoikeuksien noudattamisen edellyttämiä vaatimuksia. Suomalaisen poliisin toiminta on aina julkisen arvostelun ja tarkkailun kohteena. Erityisesti poliisin voimankäyttö on median tarkassa seurannassa (Mutttilainen & Potila toim. 2016, 76). Tarkastelun ja kritiikin lisääntymisen johdosta poliisin tulee kiinnittää jatkossa entistä enemmän huomiota voimankäyttötilanteiden turvalliseen selvittämiseen, sekä lisäksi myös siihen, miltä tilanteet näyttävät jälkikäteen ulkopuolisen, neutraalin tarkastelijan silmin. Tämän johdosta onkin tärkeää, että poliisin fyysiset ominaisuudet ovat riittävät fyysiseen voimankäyttöön, mikä mahdollistaa kohdehenkilön paremman hallinnan. Tämä lisää kaikkien osapuolten turvallisuutta voimankäyttötilanteissa.

Lähtökohtana työmme merkityksellisyydelle pidämme käsitystä siitä, että poliisin toimintaympäristö on muuttunut lähiaikoina merkittävästi (Mutttilainen & Potila toim. 2016). Poliisin resursseja on vähennetty vuosittain leikkauksilla, joka on johtanut henkilöstön vähenemiseen. Tämän lisäksi tuoreissa toimintaympäristön muutoksiin ja poliisin voimankäyttöselvityksiin perustuvassa tutkimuksessa (Rikander 2016) on havaittu, että suomalainen poliisi kokee työtehtävillään yhä useammin väkivaltaista vastarintaa. Tämä tarkoittaa sitä, että lisääntyvistä väkivaltatilanteista tulee selviytyä pienemmillä resursseilla, eli pahimmassa tapauksessa ilman tukipartioita.

Seuraavaksi esitämme työmme merkittävyyttä tukevaa tilastotietoa poliisin voimankäyttötilanteiden määrän kasvamisesta. Taulukko 1 on ajoittunut vuosille 2015 ja 2016, sillä poliisin suoritteisiin on vasta vuonna 2015 lisätty mahdollisuus merkitä fyysisten voimakeinojen käyttö.

Taulukko 1. Poliisin voimankäyttösuoritteet vuosilta 2015 ja 2016 (Polstat 18.1.2017)

	2015	2016
780 Poliisin voimankäyttö: käytetty muita voimakeinoja	166	144
781 Poliisin voimankäyttö: ampuma-asetta käytetty	24	27
782 Poliisin voimankäyttö: ampuma-aseella uhattu	47	48
783 Poliisin voimankäyttö: ampuma-ase esillä	148	188
784 Poliisin voimankäyttö: käytetty patukkaa	30	49
785 Poliisin voimankäyttö: kahlittu	3877	4658
786 Poliisin voimankäyttö: käytetty fyysisiä voimakeinoja	920	1113
787 Poliisin voimankäyttö: käytetty sumutetta/kaasua	176	233
788 Poliisin voimankäyttö: käytetty etälamautinta	305	342
Yhteensä	5693	6802

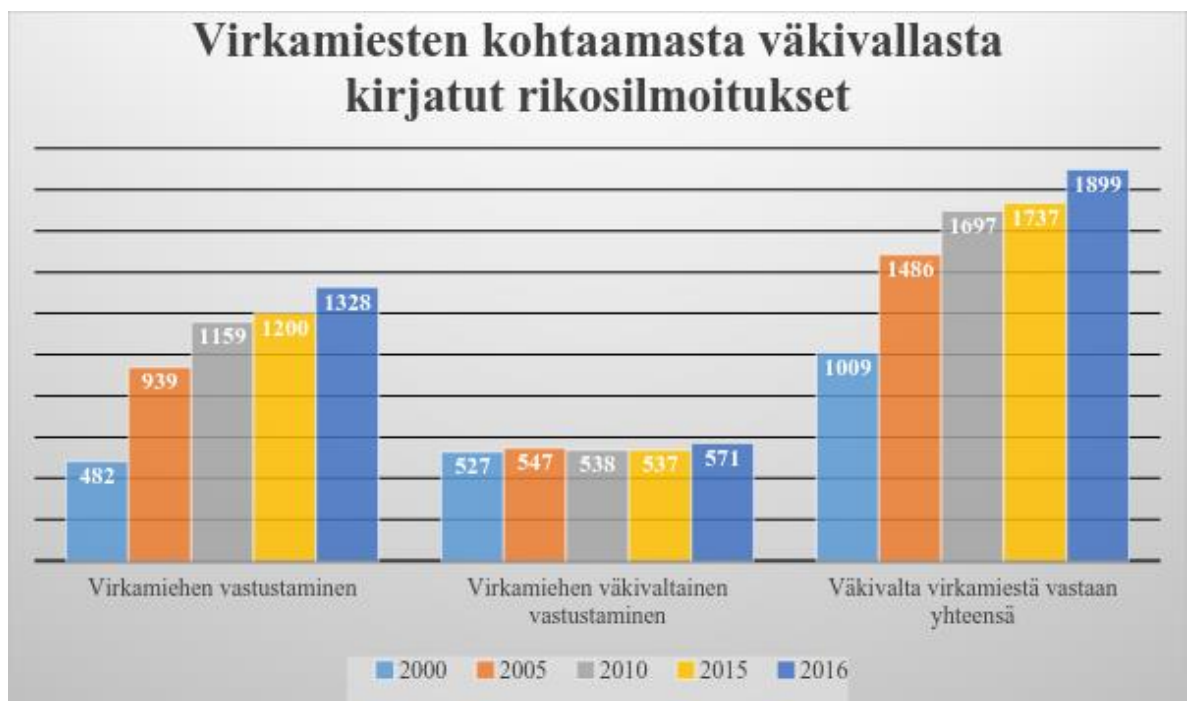
Taulukko 1 esittää poliisin vuosina 2015 ja 2016 kirjaamia tehtäväsuoritteita. Suoritteet on kirjattu joko omatoimisesti POKE:lla tai suoritettu radiolla hätäkeskuksen kautta. On kuitenkin oletettavaa, että kaikkia tehtävien yhteydessä tehtyjä toimenpiteitä ei ole merkitty suoritteisiin.

”Poliisi teki vuonna 2015 vajaa satatuhatta kiinniottoa (97 566 kpl) syntyy olettama, että kaikista voimankäyttötilanteista ei ole tehty suoritteita kattavasti. Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytönkouluttajien sekä poliisin voimankäytön kenttäkouluttajien ja kenttäjohtajien haastattelut ovat vahvistaneet olettamaa siitä, että hätäkeskuksen suoritteiden kirjaamisessa on puutteita. Suoriteperusteiset tilastot eivät muodosta todenmukaista kuvaa voimakeinojen käytön määrästä.” (Rikander 2016, 11)

Tuula Leinon (2013, 49) tekemän väitöstutkimuksen mukaan poliiseista kaksi kolmesta (63%) oli kohdannut väkivallan uhkaa, kuten esimerkiksi uhkailuja tai solvauksia vähintään kerran kuukaudessa. Vähintään kuukausittain oli poliiseista lähes puolet (44%) joutunut fyysisen väkivallan kohteeksi. Tilastojen lisäksi kenttätehtävissä työskentelevät poliisit ovat kertoneet keskusteluiden yhteydessä työn tekijöille, että he kokevat poliisin kohtaaman väkivallan lisääntyneen ja voimistuneen muutaman viimeisen vuoden aikana. Voimankäyttöä

tukevalle harjoittelulle on siis tarvetta loukkaantumisten välttämiseksi ja tilanteiden päättämiseksi turvallisesti. Poliisin suorittamien tehtävien yhteydessä keskimäärin 24% poliisien työtapaturmista sattuu vastarintatilanteiden, kiinni- ja säilöönottojen sekä muiden fyysisten ponnistelujen yhteydessä (Rauma 2009, 18).

Seuraavaksi esitetään pylväsdiagrammin muodossa virkamiesten kohtaamasta väkivallasta kirjattujen rikosilmoitusten määrän kasvua vuodesta 2000 vuoteen 2016. Kuten myös taulukossa 1, on huomioitava se, että poliisit eivät välttämättä aina kirjaa ilmoitusta kohdatessaan väkivaltaa. Välillä ilmoituksia ei lievemmissä tapauksissa kirjata. Tästä on myös työn tekijöillä omakohtaisia kokemuksia työelämästä.



Kuvio 1. Virkamiesten kohtaamasta väkivallasta kirjatut rikosilmoitukset (Polstat 18.1.2017)

4.2 Poliisin voimankäytön lakiperusta

Suomalainen oikeusjärjestelmä muodostuu eriasteisista kirjoitetuista säännöksistä, jotka on asetettu hierarkiaan niiden merkittävyyden ja säätäneen viranomaisen mukaisesti. Oikeushierarkian mukaisesti ylempiasteinen normi määrittää seuraavien asteiden normistoa. Alempiasteiset säännökset on tarkoitettu tarkentamaan ylempiä, laveampia säännöksiä. Ne eivät

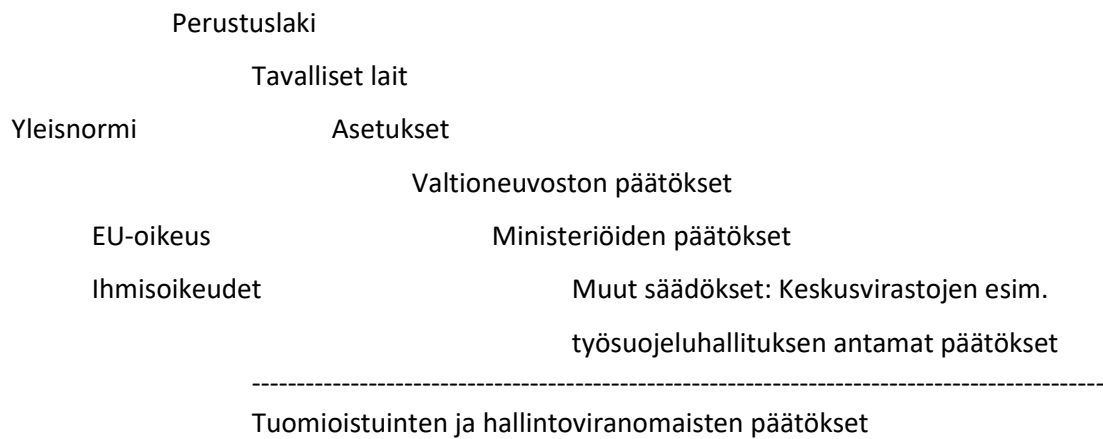
saa olla ristiriidassa keskenään, vaan alemman säännöksen tulee olla balanssissa ylemmän kanssa. Mikäli lain soveltamisen yhteydessä todetaan ristiriitoja säännösten välillä, niin ristiriitoja ratkaistaan yleisesti käytössä olevien oikeusperiaatteiden mukaisesti seuraavasti:

Lex posterior- periaate: Jälkeenpäin annettu laki menee aiemmin annetun edelle

Lex specialis- periaate: Erityislaki menee yleislain edelle

Lex superior- periaate: Ylempi laki menee alemman lain edelle

Seuraavaksi esitetään suomalaisen oikeushierarkian rakentumista ja eri asteisten säännösten suhdetta toisiinsa ”oikeusportaiden” muodossa.



Kuvio 2. Oikeussäännösten hierarkia Suomessa (Poliisiammattikorkeakoulu, toimivaltajärjestelmän opetusmateriaali)

Oikeusjärjestelmän asettamien vaatimusten mukaisesti myös poliisin toiminta on säädelty eriasteisissa säännöksissä, laeissa, asetuksissa ja alemmissa normeissa. Pääasiallinen poliisin toimintaa säättävä laki on Poliisilaki (872/2011). Sen 1 luvun 1 §:ssä on säädetty poliisin tehtävät, joiden toteuttamiseksi poliisilla on mahdollisuus käyttää sille annettuja toimivaltuuksia. Poliisilain mukainen poliisille kuuluva tehtävä ei itsessään anna poliisille toimivaltuutta, vaan toimivaltuudet tulevat erikseen säädetyistä toimivaltuusnormeista.

Toimivalta on hallintoelimen tai virkamiehen oikeutta käyttää sille säädettyä julkista valtaa. ”Toimivalta on lain normeihin perustuva mahdollisuus a) puuttua jonkun asemaan oikeudellisesti merkityksellisellä tavalla ja siitä riippumatta olisiko ilman valtuutta puuttuminen rangaistava teko tai ei b) suorittaa muita toimenpiteitä, jotka ilman säännöksiin perustuvaa valtuutta olisivat rangaistavia c) ratkaista hallintolupa-asioita” (Helminen, Kuusinen &

Rantaeskola 2012, 179). Poliisin toimivaltaa käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

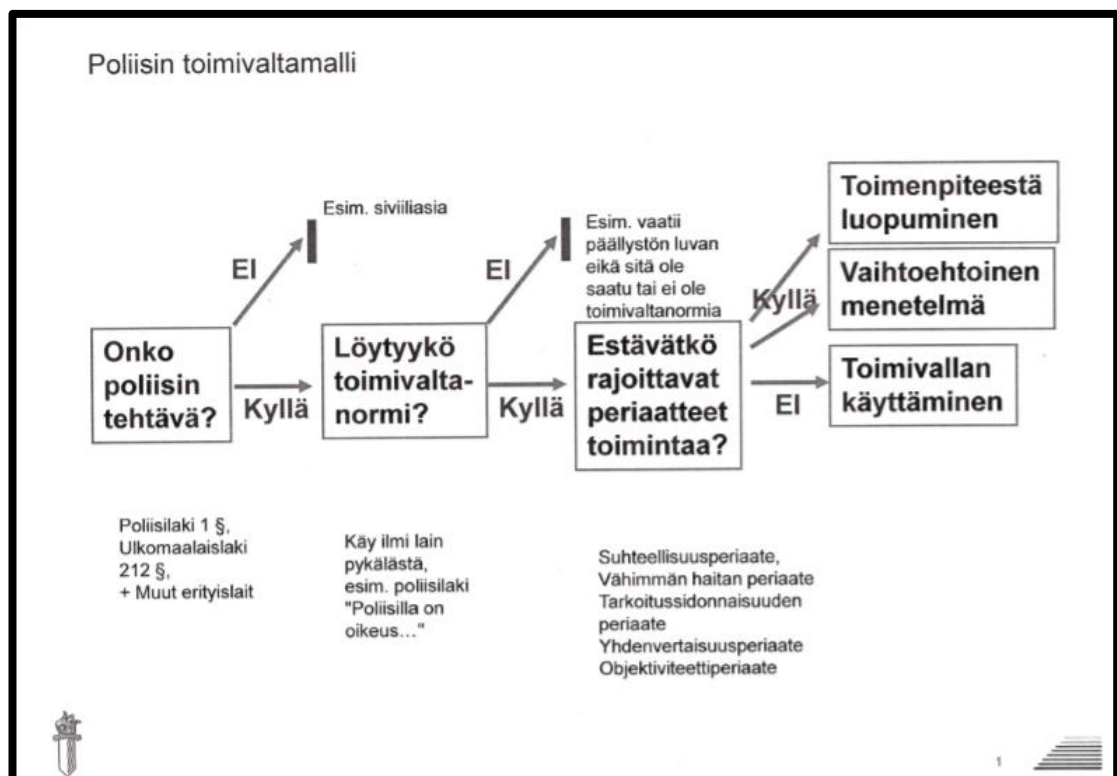
Poliisilain 1 luvussa esitetään hyvän hallinnon periaatteet, kuten esimerkiksi lievimmän haitan periaate ja suhteellisuusperiaate, mitkä säätelevät kaikkea poliisitoimintaa, kuten myös toimivaltuuksien käyttämistä. Poliisin yleiset toimivaltuudet löytyvät Poliisilain 2 luvusta. Luvusta löytyy toimivaltuudet muun muassa henkilöllisyyden selvittämiseen, ei-rikosperusteisiin kiinniottoihin sekä voimankäyttöön. Näin ollen myös poliisin voimankäyttö perustuu lakiin. Laissa on myös annettu voimankäytölle määritelmät, joita on tarkennettu asetuksissa, määräyksissä ja ohjeissa oikeussäännösten hierarkian mukaisesti. Poliisin voimankäyttöä ohjaa pääasiassa Poliisilaki, jonka 2 luvun 17§ määrittelee voimakeinojen käytön edellytykset. ”Poliisimiehellä on virkatehtävää suorittaessaan oikeus vastarinnan murtamiseksi, henkilön paikalta poistamiseksi, kiinniottamisen toimittamiseksi, vapautensa menettäneen pakenemisen estämiseksi, esteen poistamiseksi taikka välittömästi uhkaavan rikoksen tai muun vaarallisen teon tai tapahtuman estämiseksi käyttää sellaisia tarpeellisia voimakeinoja, joita voidaan pitää puolustettavina. Voimakeinojen puolustettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon tehtävän tärkeys ja kiireellisyys, vastarinnan vaarallisuus, käytettävissä olevat voimavarat sekä muut tilanteen kokonaisarvosteluun vaikuttavat seikat--” (Poliisilaki, 2011 2:17§ 1. momentti)

Poliisilain 2 luvun 17 § on siis toimivaltaapykälä, joka määrittää poliisille toimivaltuuden toimenpiteisiin, joilla poliisi voi virkatehtävää suorittaessaan puuttua kansalaisille Perustuslaissa (731/1999) määritettyihin perusoikeuksiin. ”Voimakeinojen käytöllä puututaan perus- ja ihmisoikeussuojaa nauttiviin oikeushyviin, kuten henkilökohtaiseen koskemattomuuteen ja omaisuuteen” (Rantaeskola & Parviainen 2014, 99). Tämä toimivaltaapykälä mahdollistaa poliisille siis sellaisten toimenpiteiden suorittamisen, jotka ilman valtuutta olisivat rangaistavia.

Suuri voima tuo kuitenkin mukanaan suuren vastuun. Poliisin voimankäyttö on Suomessa tarkkaan säänneltyä ja kuten jo aiemmin mainittu, ihmisten tietoisuus oikeuksistaan ja valitusherkkyys poliisin voimankäytöstä on lisääntynyt. Voimakeinojen käytön liioittelun rangaistavuutta käsitellään Rikoslain (39/1889) 4 luvun 6§:n 2. ja 3. momentissa. Poliisilla on toimissaan korostettu vastuu, koska poliisi on voimakeinojen käyttöön koulutettu ammattilainen. Voimakeinojen käytön arvostelussa kiinnitetään huomiota etenkin voimakeinojen käytön tarpeellisuuteen ja puolustettavuuteen. Tarpeellisuus käsittää esimerkiksi voimakeinojen voimakkuuden sekä ajallisen rajauksen vastarinnan lakkaamiseen. Voimakeinoja ei saa käyttää varmuuden vuoksi, eikä enää sen jälkeen, kun vastarinta on lakannut (Helminen

ym. 2012, 781). Puolustettavuudessa taas arvioidaan suhteellisuusperiaatteen myötä, onko voimakeinojen käyttö puolustettavaa. Alkurikos vaikuttaa puolustettavuusarvointiin. Arvioinnissa otetaan huomioon esimerkiksi ulkopuolisille aiheutetut riskit. Hyvänä mittarina teon puolustettavuutta arvioitaessa voidaan pitää sitä, ovatko voimakeinot keskivertokansalaisesta hyväksyttäviä.

Luvun lopuksi esitetään yksinkertainen kaavio poliisin toimivaltuuksien rakentumisesta erilaisissa tilanteissa. Mikäli kyseessä ei ole poliisin tehtävä tai toimenpiteelle ei löydy toimenpidenormia, niin poliisilla ei ole toimivaltuutta kyseisessä asiassa. Samanlainen toimivallan rakentumismalli pätee myös voimankäyttöön.



Kuvio 3. Poliisin toimivaltakaavion malli (Poliisiammattikorkeakoulu, toimivaltajärjestelmän opetusmateriaali).

5 FYYSINEN KUNTO JA TYÖKUNNON YLLÄPITÄMINEN

5.1 Fyysinen kunto ja sen harjoittaminen

Fyysinen kunto (physical fitness) on hyvin laaja-alainen käsite ja sitä on yksiselitteisesti vaikea määritellä. Fyysisen kunnon yleisesti hyväksyttynä määritelmänä pidetään yksilön kykyä suoriutua päivittäisistä tehtävistä liiaksi väsymättä voidakseen nauttia vapaa-ajastaan ja selviytyä odottamattomista kuormittavista tilanteista (U.S. Department of Health and Human Services 1996, 20). Fyysinen kunto ja siitä huolehtiminen ovat olennainen osa poliisin työtä. Pelkästään ammatin luonteen takia poliisi joutuu keskivertokansalaista useammin odottamattomiin fyysisesti kuormittaviin tilanteisiin. Tämän takia poliisin ammattiin hakeutuvilta edellytetään jo hakuvaiheessa tietyn tasoista fyysistä kuntoa.

Fyysisen kunnon osatekijöitä ovat kardiorespiratorinen kestävyys, luurankolihas-ten kestävyys, luurankolihas-ten voima ja voimantuotto, nopeus, joustavuus, ketteryys, tasapaino, reaktioaika ja kehon koostumus (U.S. Department of Health and Human Services 1996, 20). Koska edellä luetellut osa-alueet eroavat toisistaan olennaisesti, fyysinen kunto voidaan jakaa suorituskyykyyn tai taitoon liittyvään kuntoon (performance- / skill-related fitness) sekä terveyskuntoon (health-related fitness) (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Terveyskunto käsittää neljä osatekijää, jotka ovat kardiorespiratorinen kunto, lihasvoima ja -kestävyys, kehon koostumus sekä joustavuus. Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy listaa verkkosivuillaan terveyskunnan neljäksi osa-alueeksi kestävyyskunnan, tuki- ja liikuntaelimestön kunnon, liikehallinnan eli motorisen kunnon ja kehon koostumuksen (2017).

Fyysinen suorituskyyky jakautuu useaan eri tekijään, mutta tärkeimmät fyysisen suorituskyyvyn pääryhmät ovat kestävyys ja voima. Muita suorituskyyvyn osa-alueita ovat muun muassa taito ja asenne. Seuraavaksi fyysisen suorituskyyvyn osa-alueista tarkennetaan kestävyvyyden ja voiman ominaisuuksia ja erilaisia harjoitustapoja.

Kestävyys

Pitkäkestoisen liikunnan aikana suorituskyyky on riippuvainen ensisijaisesti kahdesta tekijästä: hapen kuljetuksesta lihaksiin ja lihaskudoksen kapasiteetista käyttää happea. Tätä ominaisuutta, kardiorespiratorista kuntoa, kuvaa parhaiten objektiivisesti mitattu maksimaalinen hapenottokyyky. (Savonen, Laukkanen & Peltonen 2015.) Tämä fyysisen suorituskyyvyn osa-

alue kulkee yleiskielen termillä kestävyys. Kestävyys jaetaan kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat peruskestävyys, vauhtikestävyys ja maksimikestävyys.

Peruskestävyys

Peruskestävyys on kestävyysharjoituksista matalatehoisin, mutta eniten aikaa vievä harjoitusmuoto. Peruskestävyysharjoittelu tapahtuu 50–70 % maksimisykkeestä. Eli jos henkilön maksimisyke on 180, peruskestävyysalue on 90–126 lyöntiä minuutissa. Suorituksen tulisi kestää vähintään 60 minuuttia. Peruskestävyys parantaa sydämen kykyä pumpata verta, alentaa verenpainetta ja lisää hiusverisuonien määrää. Peruskestävyys toimii pohjana muulle kestävyysharjoittelulle, sillä se parantaa kykyä palautua kovemmissa harjoituksista.

Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyysharjoittelussa harjoitellaan sykkeellä, joka on 70–85 % maksimisykkeestä. Vauhtikestävyysalueen tarkempi määrittäminen on, että se on aerobisen ja anaerobisen kynnysten välissä. Aerobinen kynnys ylittyy, kun maitohappoa alkaa kertyä enemmän kuin lepotilassa, ja anaerobisen kynnyksen ylittyttyä maitohappoa on jo niin paljon, että kyseistä vauhtia ei kykene ylläpitämään kovin kauan. Vauhtikestävyys parantaa suorituskykyä siten, että keho oppii toimimaan kovemmalla sykealueella pidempiä aikoja. Vauhtikestävyysharjoitus voi olla joko yhtäjaksoinen pidempi lenkki tai useampi lyhyempi veto, esimerkiksi kaksi kertaa 20 minuuttia 10 minuutin aktiivisella palautuksella vetojen välissä.

Maksimikestävyys

Maksimikestävyysharjoitus suoritetaan anaerobisella alueella, mikä tarkoittaa sitä, että maitohappoa kertyy elimistöön huomattava määrä. Maksimikestävyysharjoituksessa syke on yleensä noin 10–15 lyöntiä alle maksimisykkeen. Tällainen harjoitus parantaa maksimaalista hapenottoa, mutta on samalla erittäin kuormittava keholle ja palautuminen on hidasta. Maksimikestävyysharjoitus voi olla esimerkiksi kolme kovaa kolmen minuutin vetoa niin, että vetojen välissä on pitkä aktiivinen palautus, esimerkiksi 5 minuuttia. (Craig 1996.)

Voima

Voima muodostaa kestävyiden ja lajitaidon tekniikan ohella sen perustan, jolle lajikohtainen suorituskyky ja sen kehittäminen rakentuvat. Fyysisenä ominaisuutena voima voidaan jakaa kolmeen selkeästi erilaiseen fysiologiseen osa-alueeseen; nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kestovoimaan. Nämä kolme fysiologista osa-aluetta jakaantuvat kukin kahdeksi selkeäksi harjoituskokonaisuudekseen: nopeusvoimaa kehitetään räjähtävä- ja pikavoimaharjoitteiden

avulla, maksimivoimaa kehitetään perusvoima- ja maksimivoimaharjoitteiden avulla ja kesto-voimaa harjoitetaan aerobisesti lihaskestävyys- ja voimaharjoitteluna sekä anaerobisesti voimak-
 tävyys- ja voimaharjoitteluna. (Misikangas 1997.)

Nopeusvoima:

Pikavoimaharjoitukset toteutetaan painoilla, jotka ovat noin 40-70% yhden toiston maksimipainosta. Pikavoimaharjoittelussa käytetään yleisesti 8-10 sekunnin aikarajaa harjoitteen keston suhteen ja toistojen määrä on 6-8. Harjoitus tulee tehdä niin suurilla painoilla kuin mahdollista siten, että vaadittu toistomäärä täyttyy. Pikavoimaharjoittelussa pyritään jatkuvaan suoritukseen ilman toistojen välistä palautumista. Tavoitteena on siis minimoida sarjan kokonaiskesto-aika, kun räjähtävässä voimaharjoittelussa minimoidaan yksittäisten toistojen kesto-aika. Pikavoimaa harjoitetaan syklisti. Pikavoimaharjoituksen tehoa mitataan kellon kanssa. Mitä lyhyemmässä ajassa urheilija suoriutuu esimerkiksi viiden toiston tempaussarjasta 50%: n vastuksella, sitä kovempi hänen pikavoimatasonsa on. (Halonen 2016; Misikangas 1997.)

Räjähtävän voiman harjoittelussa vaaditaan hermo-lihasjärjestelmältä kykyä tuottaa mahdollisimman suuri voima lyhyessä ajassa. Harjoittelussa käytetään submaksimaalisia vastuksia (80-100% yhden toiston maksimista). Tuottaakseen räjähtävää voimaa lihaksen on supistuttava maksimaalisesti erittäin lyhyessä ajassa (0.1-0.5 sekuntia). Koska voiman tuottamiseen on räjähtävää voimaa vaativissa lajeissa erittäin vähän aikaa, ei suorituksen aikana ehditä saavuttaa aivan maksimaalisia voimatasoja. Näin ollen on tärkeää yltää lyhyessä ajassa mahdollisimman suureen submaksimaaliseen voimantuottoon. Harjoituksen aikana on huolehdittava siitä, että palautukset sarjojen välissä ovat riittävät eli noin 3-5 min. Palautumisen ollessa liian lyhyt on seurauksena lihaksen ja veren maitohappopitoisuuden kohoaminen ja lihaksen happamoituminen harjoituksen aikana. Se johtaa nopeiden motoristen yksiköiden toimintakyvyn laskuun, mikä laskee huomattavasti harjoituksen tehoa ja suuntaa harjoitusvaikutusta hitaisiin lihassoluihin. Tällöin harjoitusvaikutus on enemmän kesto- kuin nopeusvoiman puolella. Räjähtävässä voimaharjoittelussa toistot tehdään asyklisesti, eli yksittäisinä suorituksina. Vaikka sarjassa olisi viisi toistoa, on kukin toisto erillinen suorituksensa. (Halonen 2016.)

Maksimivoima

Maksimivoimaharjoittelulla tarkoitetaan suurilla vastuksilla (85-100%) ja lyhyillä sarjoilla (1-4 toistoa/sarja) tehtäviä voimaharjoituksia, joilla pyritään antamaan maksimaalisia ärsykeitä hermo-lihasjärjestelmälle ja sen seurauksena kehittämään maksimivoimaa. Palautusten

tulisi maksimivoimaharjoittelussa olla sarjojen välissä noin 4 minuutin mittaisia, jotta hermosto ehtii palautua edellisestä suorituksesta. Hermo-lihasjärjestelmän tuottaman voiman suuruus riippuu liikenopeudesta, lihastyötavasta ja käytetyistä nivelkulmista. Maksimivoimaharjoittelussa liikenopeus on hidas, jolloin hermosto ehtii rekrytoida mahdollisimman monta harjoitusvaikutukselle kohdistuvaa motorista yksikköä. Vähäisellä liikenopeudella ja suurilla kuormilla toteutettu voimaharjoittelu kuormittaa sekä hitaita että nopeita motorisia yksiköitä, mutta pienemmillä vastuksilla liikenopeus kasvaa, ja harjoitusvaikutus kohdistuu yhä enemmän ja enemmän nopeisiin yksiköihin. Maksimivoimaharjoittelussa on liikenopeus vähäinen, jolloin vastaavasti lihasjännitys on suuri kussakin nostossa, mikä on edellytyksenä maksimivoiman lisääntymiselle. Pika- ja räjähtävän voiman kehittymisen kannalta on hyvin tärkeää, että maksimivoimaharjoittelu pyritään kuitenkin tekemään mahdollisimman suurella liikenopeudella (Misikangas 1997).

Perusvoimaharjoittelulla kehitetään lihasten yleistä voimatasoa ja harjoitettavuutta käyttämällä vastuksia, jotka ovat noin 70-85% yhden toiston maksimista. Sarjat ovat keskipitkiä (5-8 toistoa/sarja pääliikkeissä, 6-10 toistoa/sarja apuliikkeissä). Perusvoimaharjoittelu kehittää myös maksimivoimaa, sillä tiukat sarjat kohtuullisen kovilla vastuksilla lisäävät tehokkaasti lihasmassaa, minkä seurauksena myös maksimivoimataso paranee. Perusvoimaharjoittelulla on myös lihaksia, jänteitä, nivelsiteitä, niveliä ja sidekudoksia vahvistava ja huoltava vaikutus varsinaisen voiman tuottamisen lisäksi.

Kestovoima

Lihaskestävyyttä voidaan harjoittaa pitkillä sarjoilla ja lyhyillä palautuksilla sarjojen välissä. Lihaskestävyydessä keho oppii sietämään maitohappoja ja ylläpitämään toistoja. Sarjan pituus, eli toistojen määrä, voi olla 15–20 tai enemmänkin. Sarjojen välissä riittää 30 sekunnin palautumisaika. Harjoituksen voi tehdä kuntopiirinomaisesti liikkeestä toiseen ja kierroksen jälkeen pidetään hieman pidempi tauko. Lihaskestävyysharjoittelussa käytetään melko pieniä painoja tai tehdään harjoitteet omalla kehonpainolla. (Paajanen & Jungell 2015.)

Voimakestävyysharjoittelulla pyritään rasittamaan lihaksen välittömiä energiavarastoja ja kehittämään paikallista maitohapon sietokykyä. Harjoittelulla kehitetään myös jonkin verran perusvoimaa. Voimakestävyysharjoittelu luo taloudellisuuden edellytykset tehosuorituksiin, parantamalla hitaiden ja nopeiden lihassolujen työtehoa. Voimakestävyysharjoittelussa käytetään pieniä lisäkuormia, jotka ovat noin 20-60% yhden toiston maksimista. Toistojen

määrä on noin 10-15 toistoa/sarja. Palautusten tulee olla lyhyitä, jotta kehoon saadaan muodostettua kohtuullisesti maitohappoa halutun harjoitusvaikutuksen aikaansaamiseksi. (Miskangas 1997; Wiggins 2015.)

5.2 Poliisin työkuunto

Poliisin fyysisen kunnon vaatimukset on kirjattu lakitekstiin hyvin laveasti. Laki poliisin hallinnosta (873/2011) 15 h § sisältää yleismuotoisen edellytyksen siitä, että poliisimiehen tulee ylläpitää fyysistä kuntoaan ja ammattitaitoaan. Tarkempaa määrittelyä lakipykälä ei kuitenkaan anna. Määräys poliisihenkilöstön työkuunnosta (SM-2003-03261/Ty-4) edellyttää poliisilaitoksilta, että niiden tulee testata henkilöstönsä fyysistä kuntoa kahden vuoden välein kuntotesteillä, jotka tulee läpäistä hyväksytysti. Mikäli testiä ei läpäise hyväksytysti, henkilölle laaditaan kunto-ohjelma, jota tämän tulee noudattaa kuusi kuukautta, minkä jälkeen testi uusitaan. Jos henkilö ei siltikään läpäise testiä, hänet ohjataan työterveyshuollon vastaanotolle.

Fyysinen kuntokoe kuuluu myös osaksi poliisikoulutuksen valintakoetta. Kuntokoe tulee läpäistä hyväksytysti voidakseen tulla valituksi Poliisiammattikorkeakouluun (Poliisiammattikorkeakoulu valintaperusteet 2016). Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeessa suoritettavia kuntokokeen osakokeita on neljä ja ne suoritetaan seuraavassa järjestyksessä: kestävyyskoe, ketteryysskoe, ylätaljan-/leuanveto ja penkkipunnerrus. Jokainen osakoe mittaa erillistä, poliisin työn kannalta olennaisen tärkeää perusvalmiutta (Poliisiammattikorkeakoulun valintaperusteet 2016, 6). Koulutuksen aikana poliisiopiskelijoille annetaan liikuntakasvatusta ja heillä teetetään erilaisia fyysistä kuntoa mittaavia testejä. Tavoitteena on parantaa opiskelijoiden fyysistä kuntoa entisestään ennen työelämään siirtymistä ja antaa heille valmiudet omatoimiseen fyysisen kunnon kehittämiseen.

Teettäessään vaarallista työtä työnantajan on huomioitava työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet, soveltuvuus kyseisen tehtävään, ammattitaito sekä työntekijän vanhenemisesta tai muusta syystä aiheutuneet henkilökohtaisten edellytysten muutokset (Työturvallisuuslaki 738/2002). ”*Fyysisen kunnon tasoa käytetään tärkeänä arvioinnin menetelmänä poliisikoulutukseen hakeutumisvaiheessa, ennen koulusta valmistumista, uusia työntekijöitä valittaessa ja virassa toimivien poliisien työkyvyn ylläpitämisessä. Testien tarkoituksena on seuloa*

ne yksilöt, joilla on parhaat fyysiset edellytykset ja ominaisuudet suoriutua poliisityön asettamista vaatimuksista ja todennäköisesti mahdollisimman pieni riski vammautua ja ylikuormittua työssä.” (Rauma 2009, 2001.)

Poliisin kenttätö on ajoittain rasittavaa fyysisesti ja henkisesti. Poliisin kenttätötoiminnassa työn riskit ovat hetkittäin varsin suuria (Sisäasiainministeriö 2007a). Vuosittain lähes jokainen poliisi joutuu työssään muutamia kertoja tilanteisiin, jotka vaativat äärimmäistä fyysistä ponnistelua ja siten hyvää verenkiertoelimistön ja liikuntaelinten toimintakykyä. Näissä tilanteissa poliisilta vaaditaan usein maksimaalista fyysistä voimankäyttöä ja raskasta dynaamista lihastyötä. Tavallisesti fyysisesti äärimmäisen kuormittava työtilanne syntyy väkivaltaisen tai vastusteleavan rikollisen, juopuneen tai psyykkisesti sairaan ihmisen hillintä-, kiinniotto- ja kuljetustehtävissä. Voimankäyttöön joudutaan tavallisimmin turvautumaan kotikäynneillä ahtaissa asunnoissa, porraskäytävissä sekä kaduilla ja ravintoloissa. (Rauma 2009, 16; Bonnie & Brown 1995, 157-164; Louhevaara 1999, 261-271; Soininen 1995 17-21; Smolander & Louhevaara 1984, 261-270.) *”Poliisin kenttätehtävissä korostuvat erityisesti hyvän terveyden sekä fyysisen ja psyykkisen työ- ja toimintakyvyn merkitys, sillä kenttätehtävien osalta fyysisen kuormituksen tekijöitä on mahdotonta poistaa. Tehtäväkuvan mukaiseen erityistoimintaan on oltava jatkuva valmius eli poliisin voimankäyttökelpoisuuden on säilyttävä läpi koko virkauran, vaikka konkreettisiin tilanteisiin ei jouduttaisikaan.”* (Rauma 2009, 18.)

Konttinen (2011) kertoo tutkimuksessaan, että kenttäpoliisin työssä fyysisesti äärimmäisen kuormittavia ovat voimankäyttötilanteet, jotka luovat tilanteessa oleville poliiseille lyhytkestoisia kuormitushuippuja. Kuormitushuiput ovat mitatusti arvoltaan noin 6-8 MET. MET on lyhenne sanoista metabolinen ekvivalentti. MET-arvo kuvaa fyysisen kuormituksen lihaksissa aiheuttamaa energiankulutuksen nousua lepotasoon verrattuna. Lepotason energiankulutus on siis 1 MET. 6-8 MET-arvo vastaa reipasta fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi pallopelien pelaamisesta aiheutuvaa energiankulutusta. Voimankäyttötilanteet tulevat poliisityössä eteen hyvin usein yllättäen, eikä niihin pysty välttämättä varautumaan etukäteen. Yleensä voimankäyttötilanteet ovat lyhytkestoisia, eivätkä kuormitushuiput ole ajallisesti kovinkaan pitkiä. On kuitenkin mahdollista, että voimankäyttötilanne kestää jopa useita minuutteja.

Pitkissä painitilanteissa poliisimiehiltä vaaditaan voimakestävyysominaisuuksia. Voimakestävyudessa on kyse anaerobisen energiantuoton kehittymisestä. Anaerobisessa suorituksessa

energiantuoton sivutuotteena syntyy maitohappoa. Voimakestävyyttä harjoittelemalla pyritään kehittämään maitohapon poistomekanismeja ja maitohapon sietokykyä (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 204).

Säännöllinen liikunta ja hyvä fyysinen kunto edistävät myös yleistä terveyttä ja työkykyä. Liikunnallisesti aktiiviset ja fyysisesti hyväkuntoiset poliisit ovat terveempiä ja kykenevät kestämaan pitkään jatkuvaa työpainetta ja -stressiä (Gerber, Kellmann, Hartmann & Pühse 2010, 286-294). Poliisityössä hyvät motoriset taidot ovat tärkeässä roolissa turvallisuuden ja sujuvan työsuorituksen kannalta. Liikkuvassa hälytysajoneuvossa työskentelyn on arvioitu kuormittavan tasapainonhallintajärjestelmää monipuolisesti (Punakallio 2011, 45-48). Motorista taitoa kuvaavat liikkeenhallinta, liikkuvuus, notkeus ja ketteryys ovat fyysistä kestävyyttä ja voimaa vaativissa tilanteissa tärkeitä ominaisuuksia, joiden parantaminen saattaisi vähentää poliisien terveys- ja turvallisuusriskejä (Frost, Andersen, Finlay, Darby, & McGill 2012).

6 POLIISIN VOIMANKÄYTÖN HAASTEET

Poliisin voimankäyttöön keskittyvän harjoitusohjelman kehittämiseksi on oleellista määritellä haasteet, joille poliisit altistuvat toimintaympäristössään. Päätimme kartoittaa poliisi-työn haasteita haastatteleamalla kahta poliisia ja yhtä liikunta-alan ammattilaista. Tässä luvussa esittelemme aluksi haastattelua metodina, jonka jälkeen kerromme haastatteluiden keskeisen annin, eli sen, millaisina haastateltavat kokivat poliisityön haasteet.

6.1 Haastattelututkimus

Pohdimme aluksi millä tavalla toteutamme haastattelut. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu. Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan teemahaastattelu etenee tiettyjen ennalta valittujen teemojen varassa. Teemahaastattelussa oli otettava huomioon, että teemojen merkitys selviää vuorovaikutustilanteessa. Etuna tällä menetelmällä tässä työssä oli se, että työn tekijöillä oli aiheista substanssiosaamista, joten vuorovaikutustilanteissa tieto välittyi hyvin, koska haastateltavalla ja haastattelijalla oli yhteinen

kielimuoto. Eli kaikki hallitsivat yhteisen termistön, niin poliisialan kuin liikunta-alan sanastonkin osalta.

Koska kehittämistyön tutkimuksen kannalta oli olennaista saada asiantuntijoiden johdattelematon näkemys tutkittavana olevista aiheista, sopivat teemahaastattelut avoimuutensa vuoksi erityisen hyvin produktin kehittämiseen tähtäävien vastausten saamiseen. Haastateltavia ”keskustelutettiin” teemoista ja näin saatiin vuoropuhelun johdatuksella haastateltavien näkemyksiä, joiden pohjalta voitiin muodostaa lisäkysymyksiä. Etuna tässä oli se, että näin saatiin kehittämistyön kohteesta aitoa tietoa. Haittapuolena tällaisesta metodista voidaan todeta, ettei yhtä totuutta välttämättä ole olemassa ja haastateltavien näkökannat saattavat vaihdella voimakkaastikin (Kananen 2015, 81-83).

Strukturoidun haastattelun ongelmaksi muodostui se, että kysymysten muoto ja esittämisjärjestys olisi ollut ennalta määrätty, jolloin haastateltavien subjektiiviselle käsitykselle ei olisi jäänyt tilaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 44). Tämä olisi muodostanut ongelman, koska strukturoitu haastattelu ei olisi mahdollistanut tarkentavia lisäkysymyksiä esimerkiksi perusteluiden selvittämiseksi. Lisäksi haastateltavat olisivat saattaneet kokea määrättyyn muotoon tai vutetut kysymykset eri tavoilla. Toisessa ääripäässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa olisi ollut strukturoimaton eli syvähaastattelu. Tässä tutkimusmuodossa tietoa olisi pyritty keräämään antamalla haastateltavalle aihe, josta tämän olisi pitänyt kertoa haastattelijan esittäessä aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä, jolloin tilanne olisi muistuttanut enemmän keskustelua (Kananen 2015, 82). Strukturoimaton haastattelu olisi toiminut paremmin haastatteluissa, joissa olisi haluttu selvittää mitä ihmiset todella ajattelevat tai miksi he käyttäytyvät tietyllä tavalla (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 42).

6.2 Haastatteluiden keskeiset tulokset

Haastateltavat poliisit valikoituivat Helsingin poliisilaitoksesta, koska molemmat työn tekijät työskentelivät siellä ja tämä oli logistisista syistä järkevin vaihtoehto. Laitoksen sisällä päädyimme kahteen henkilöön, vanhempi konstaapeli Max Jägerroosiin sekä ylikonstaapeli Vesa Lauréniin. He molemmat toimivat omien töidensä ohella voimankäytön kenttäkouluttajina Helsingin poliisilaitoksessa. Molemmilla haastateltavilla on yli viiden vuoden kokemus hälytys- ja valvontatoiminnon työstä. Jägerroos valikoitui haastateltavaksi, sillä hän toimi toisen työn tekijän ohjaajana työharjoittelun aikana. Hän suositteli omassa haastatte-

lussaan toiseksi haastateltavaksi Laurénia. Liikunta-alan koulutuksen käyneeksi haastateltavaksi valikoitui osittain työn tekijöiden omien kontaktien kautta Hannu Halonen. Halonen on suorittanut liikunnanohjaajan AMK-tutkinnon, työskennellyt yli 10 vuotta kuntosaleilla personal trainerina ja vuodesta 2011 lähtien hän on toiminut omistamansa toiminnallisen harjoittelun salin päävalmentajana. Lisäksi Halosella on lukuisia erilaisia tutkintoja ja kursseja liikunta-alalta ja kamppailulajeista yli 10 vuoden ajalta. Halonen on myös aiemmin tehnyt poliiseille yksilöllisiä harjoitusohjelmia, joten hänellä on myös varsinaiseen työn produktiin liittyvää kokemusta.

Laurénin ja Jägerroosin haastatteluista kävi ilmi, että tilanteissa, joissa poliisi on joutunut käyttämään fyysisiä voimakeinoja, on kohdehenkilö ollut useimmiten päihteiden vaikutuksen alaisena. Useimmat fyysisen voimankäyttötilanteet ovat olleet niin sanottuja haltuunottoja, jolloin kohdehenkilöön on menty kiinni erilaisin hallintaottein. Suurimmassa osassa tapauksista tämän enempää voimakeinoja ei ole tarvittu vaan useimmiten päihtyneidenkin kohdehenkilöiden kanssa on pärjätty haltuunoton jälkeen ilman suurempaa konfliktia.

Sekä Laurén että Jägerroos mainitsivat kohdehenkilöiden olleen jo valmiiksi vihaisia tai provosoituneita, jos heihin on jouduttu kohdistamaan enemmän fyysisiä voimakeinoja. Tilanne on saattanut eskaloitua esimerkiksi päihtynyttä henkilöä säilytysasuun kuljetettaessa. Henkilö on viimeistään säilytysasuun tajunnut, ettei hänellä ole vaihtoehtoja vaan putkaan on mentävä, jolloin hän on purkanut suuttumustaan ja aloittanut vastarinnan. Toinen kohdehenkilössä provokaatiota aiheuttava seikka on poliisin läsnäolo henkilön kotona. Monelle voi olla vaikeaa hyväksyä tilannetta, jossa joutuu taipumaan ulkopuolisen tahon, tässä tapauksessa poliisin, tahtoon omassa kodissaan. Mitä vahvempi tunne- tai päihtymystila henkilöllä on, sitä vaikeampi tämän on ymmärtää omaa etuaan tilanteessa. Näin ollen käskyjen ja kehotusten jälkeen tilanteessa, jossa pelkkä kohdehenkilön fyysinen haltuunotto ei ole riittävä toimenpide, poliisi joutuu turvautumaan fyysisiin voimakeinoin esimerkiksi viemällä kohdehenkilön maahan ja rautoittamalla tämän.

Kummankin haastateltavan kokemusten mukaan fyysiset voimankäyttötilanteet ovat kestoltaan lyhyitä, maksimissaan minuutteja kestäviä tilanteita. Tällaisen tilanteen pitkittyessä on syytä pohtia, onko kyseinen toiminta lievimmän tehokkaan keinon periaatteen mukaista. Lisäksi molemmat haastateltavat painottavat monipuolista kuntoilua sekä suurimotorisia liikkeitä käytettäessä fyysisiä voimakeinoja. Toisaalta fyysistä voimankäyttöä tarkasteltaessa, räjähtävän voiman ja voimakestävyysominaisuudet korostuvat. Heidän mielestään fyysisen harjoittelun suunnittelemisessa tulee kuitenkin huomioida myös mahdollisuus pitkäkestoihin voimankäyttötilanteisiin, jotta niistä selvitään turvallisesti.

Suurimpana työturvallisuushkana voimankäytön kannalta he pitivät äkillisiä ja yllättäviä voimankäyttötilanteita. Kumpikin on kuullut voimankäyttötilanteiden yhteydessä syntyneistä eri asteisista loukkaantumisista kuten venähdyksistä, revähdyksistä ja jopa murtumista. Heidän mielestään venähdyksiä ja revähdyksiä olisi mahdollista estää ennalta fyysisellä harjoittelulla. Esimerkiksi yövuoroissa väsymys on osasy siihen, että tilanteet tulevat yllättäen, kun ei jaksu keskittyä aivan täysin rutiininomaisiin tehtäviin. Väsymystäkin voisi estää ennalta yleiskunnon harjoittamisella ja jaloittelutauoilla.

Halosen mukaan tärkeässä roolissa poliisin fyysisissä ominaisuuksissa ovat reaktiokyky, räjähtävä sekä submaksimaalinen voimantuotto, voimakestävyys, hapenotto, liikkuvuus ja tasapaino. Voimankäyttötilanteet vaativat usein kaikkia tai ainakin suurinta osaa edellä mainituista ominaisuuksista. Tilanteet ovat aina erilaisia ja saattavat olla kestoaltaan äärimmäisen lyhyitä ja vähemmän kuormittavia tai pitkäkestoisia ja huomattavasti raskaammin kuormittavia. Hänen mielestään voisi yksinkertaisesti sanoa, että poliisin tulisi olla aina fyysisesti valmistautunut odottamattomaan. Riittävään valmiustilaan pääsee ainoastaan harjoittelulla, joka on riittävän monipuolista. Harjoittelussa tulisi huomioida eri voiman, nopeuden ja kestävyysosan alueet, liikkuvuus, kehonhallinta. Lisäksi tulisi ottaa huomioon ammatissa vaaditut elementit ja jalostaa harjoittelua siten, että näitä tekijöitä kehittämällä saadaan konkreettinen hyöty ammattia harjoitettaessa. Harjoittelun tulisi olla sellaista, että se mahdollistaa turvallisen toiminnan tilanteesta riippumatta. Harjoittelua tulisi tehdä riittävän usein siten, että sitä seurataan ja kontrolloidaan riittävästi. Harjoittelijalle annettava palaute on myös tärkeää kehittymisen kannalta.

7 POLIISIN VOIMANKÄYTTÖÄ TUKEVAN HARJOITUSOHJELMAN KEHITTÄMISPROSESSI

7.1 Prosessin aloitus

Aluksi tarkoituksena oli pyrkiä kehittämään poliisimiesten fyysisen kunnon harjoittelua ylipäätään. Yleisiä harjoitusohjelmia ja -muotoja oli kuitenkin löydettävissä tuhansittain eri lähteistä. Lisäksi vastaavanlaisia töitä oli tehty niin poliisin perustutkinnon päättötöinä, kuin liikunta-alan ammattikorkeakoulututkinnoissakin. Fyysisen kunnon harjoittelu yleisellä tasolla noudattaa kaikilla ihmisillä kuitenkin tiettyjä samoja peruseräitteitä, missä muuttujat ovat lähinnä ikä ja sukupuoli. Käytännössä tämänkaltaisen produkti olisi ollut vain yksi perusmuotoinen fyysisen kunnon harjoitusohjelma muiden joukossa. Kuitenkin oli huomiotava, että tämä produkti on kehitetty nimenomaan parantamaan poliisin työturvallisuutta, parantamaan poliisien fyysistä työkykyä, sekä tukemaan poliisin toimintaa voimankäyttötilanteissa. Vastaavanlaiseen tarkoitukseen kehitettyä työtä ei tietääksemme oltu aiemmin tehty.

Tämän jälkeen pohdimme opinnäytetyön liittymistä poliisin voimankäyttöön. Etenkin poliisin ampuma-aseen käytöstä on tehty useita päättötöitä ja tutkimuksia, joten päätimme sivuuttaa ampuma-aseen valitsemisen prosessiimme. Myös muista voimankäyttövälineistä on lähihistoriassa tehty päättötöitä ja tutkimuksia. Näinpä päädyimme pohtimaan poliisin fyysisen voimankäytön käsittelemistä opinnäytetyössämme.

Poliisin fyysisen voimankäytön koulutusohjelma uudistettiin kokonaan muutama vuosi sitten. Sitä muokattiin sopimaan paremmin työelämän vaatimusten mukaisiin tilanteisiin. Motorisesti hankalien ja tehottomien liikkeiden osuutta vähennettiin ja tilalle kehitettiin suuri-motorisia, yksinkertaisia liikkeitä, joilla kohdehenkilö on paremmin poliisin hallinnassa. Näin haluttiin vähentää molempien osapuolien loukkaantumisriskejä voimankäyttötilanteissa sekä tehostaa poliisin toimintaa. Tehokkailla, helpoilla ja yksinkertaisilla liikkeillä yhden poliisin on mahdollista hallita yhtä kohdehenkilöä paremmin. Tämä mahdollistaa paremman työturvallisuuden poliiseille. Uuden koulutusohjelman mukaisten liikkeiden toimuudesta ja käytöstä poliisityössä oli tehty päättötyö, joten emme käsittele myöskään itse liikkeitä, niiden sisältöä tai toimivuutta, vaan tehostamme liikkeiden käyttöä spesifillä, fyysisellä harjoittelulla.

Kumpikaan työn tekijöistä ei ole aiemmin tehnyt opinnäytetyötä, joten tutkimusmetodologia muodostui tärkeäksi osaksi työn käytännön aloittamista. Tämän johdosta raporttiosan alkuun on varattu kokonaan oma osio tätä työtä koskevan tutkimusmetodologian käsittelyyn. Tutkimusmetodologiaan tutustumisen avulla saimme tehtyä laadukkaan tieteellisen tutkimuksen edellyttämää, perusteltua tutkimusmenetelmien ja -etiikan valintaa.

Kehittämistehtäväksi muodostui poliisin fyysisen voimankäytön tehostaminen fyysisen harjoittelun suunnitelmalla. Ensisijainen kehittämistehtävä oli vastata harjoitusohjelmaan siihen, millainen fyysinen harjoittelu parantaa poliisin työturvallisuutta voimankäyttötilanteissa. Muut kehittämisen kannalta keskeiset kysymykset liittyivät siihen, millaisia fyysisiä ominaisuuksia poliisin fyysinen voimankäyttö vaatii ja miten näitä esiin nousseita ominaisuuksia kehitetään fyysisellä harjoittelulla.

Toiminnallisen opinnäytetyö on luonteeltaan soveltavaa tutkimusta ja sen tarkoituksena on kehittää sen avulla saaduista tiedoista ja tilastoista produkti. Produktimme tarkoitus oli antaa yksi malli työelämälähtöiseen fyysistä voimankäyttöä tukevaan fyysiseen harjoitteluun, joka parantaa poliisin työturvallisuutta.

Aiheen valinnan ja opinnäytetyön muodon päättämisen jälkeen rajasimme aiheen koskemaan nimenomaan pelkkää fyysistä voimankäyttöä ja jätimme voimankäyttövälineiden käytön kokonaan rajauksen ulkopuolelle. Voimankäyttövälineistä lähinnä teleskooppipatukka on fyysistä voimaa vaativa väline, mutta jätimme senkin rajauksen ulkopuolelle. Fyysisen harjoittelun osalta rajasimme aiheen koskemaan pelkkää voima- ja kuntoharjoittelua oheistoimintoineen. Jätimme esimerkiksi kamppailu-urheilun harjoittelun kokonaan rajauksen ulkopuolelle.

Aiheen rajauksen jälkeen pohdimme varsinaisesti produktin luomiseen tähtäävää prosessia. Miten me työemme tekisimme ja millä tavalla keräisimme tarvittavan tietopohjan harjoitusohjelman luomista varten. Lisäksi teimme alustavan aikataulutuksen opinnäytetyön prosessin eri vaiheita varten. Alkuperäisenä tavoitteena oli saada opinnäytetyö valmistumaan vuoden 2017 huhtikuun loppuun mennessä. Aikataulutuksen ohella teimme suunnitelmaa prosessin käytännön toteutuksesta. Sovimme välitavoitepäiviä, jolloin käsittelemme opinnäytetyön edistymistä ja sovimme seuraavien vaiheiden tavoitteista ja toimista. Kehittämisprosessin vaiheita on esitetty taulukkomuodossa tämän luvun lopussa.

Ensimmäisenä vaiheena oli lähtötilanteen kartoittaminen haastatteluilla. Laadukkaan työelämäpohjaisen tiedon saamiseksi haastattelimme kvalitatiivisen haastattelun metodein hälytys- ja valvontatehtävissä työskenteleviä poliiseja selvittääksemme voimankäyttötilanteiden

luonnetta ja niiden vaatimia fyysisiä ominaisuuksia. Pystyimme myös vertailemaan heidän näkemyksiään omiin voimankäyttötilanteisiimme, sillä meille oli jo valmiiksi rakentunut tietynlainen ymmärrys tilanteista omien kokemusten pohjalta.

Haastattelimme poliisimiesten antamien vastausten avulla liikunta-alalla työskentelevää henkilöä. Tarkoituksena tällä oli selvittää, että minkälaisella fyysisellä harjoittelulla pystyy kehittämään juuri niitä ominaisuuksia, joita poliisit pitivät tärkeinä.

7.2 Haastattelut ja lähtötilanteen kartoitus

Lähdimme kartoittamaan kehitettävän työn lähtötilannetta haastatteluilla. Tutustuimme kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä käsittelevään kirjallisuuteen ja päädyimme valitsemaan haastattelumme tyyliksi teemahaastattelun lähtötilanteen kartoittamiseksi.

Haastattelujen suorittamisen jälkeen olimme saaneet lähtötilanteen kartoitettua harjoitusohjelmamme kehittämiseksi. Molemmat haastatellut poliisimiehet olivat käytännössä kaikista asioista samaa mieltä, vaikka he eivät tienneet toistensa vastauksia. Molemmat pitivät fyysisiin voimankäyttötilanteisiin liittyen merkittävimpänä työturvallisuutta uhkaavana riskinä äkillisiä ja yllättäviä tilanteita. Äärimmäisen kuormittavat työtilanteet ovat usein melko lyhytkestoisia ja ennalta arvaamattomia (Soininen 1995), sillä ne voivat tapahtua hyvin yllättävästi ja nopeasti, lähes milloin ja missä tahansa (Andersson, Plecas & Segger 2001, 9-31, Hankilanoja 2007). Halosen mukaan tällaisissa tilanteissa tapahtuvia loukkaantumisia voidaan ennalta ehkäistä liikkuvuutta parantavilla harjoitusliikkeillä sekä lihashuollolla. Samalla saatetaan estää myös istumatyöstä aiheutuvia ongelmia.

Laurénin ja Jägerroosin kokemusten mukaan voimankäyttötilanteet ovat pääosin hyvin lyhytkestoisia, koska poliisi pyrkii saamaan tilanteen nopeasti hallintaansa ja poliiseilla on yleensä tilanteissa määrällinen ja fyysinen ylivoima. Tällaiset tilanteet vaativat usein räjähtävää voimaa, tasapainoa ja hyvää keskivartalolihasistoa. Halonen oli samaa mieltä poliisimiesten kanssa ja antoi meille pari erilaista harjoitusmallia kyseisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Kaikki kolme haastateltavaa olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että myös pitkäkestoiisiin voimankäyttötilanteisiin tulisi varautua etukäteen fyysisellä harjoittelulla, jotta tilanteissa pärjätään silloin, kun sellainen sattuu kohdalle. Tilanteisiin pystytään varautumaan pidempikestoista fyysisestä rasituksesta vaativalla harjoittelulla, joka kehittää myös poliisin yleiskuntoa.

Poliisin tulisi tehdä fyysistä harjoittelua tulisi olla ainakin neljä kertaa viikossa ja sen tulisi olla monipuolista, jotta fyysinen suorituskyky parantuisi kaikilta osin. Tämä vaikuttaa myös poliisin yleiseen fyysiseen työkuuntoon ja työhyvinvointiin. Parempi fyysinen yleiskunto auttaa poliiseja jaksamaan paremmin työvuoroissa ja he jaksavat pysyä valppaina yövuoroissa rutiininomaisillakin tehtävillä. Tällä voidaan estää väsymyksestä johtuvien yllättävien tilanteiden syntyminen, mistä haastateltavat poliisimiehet kertoivat haastatteluissaan. Näin parannetaan myös työturvallisuutta, kun tilanteet eivät välttämättä pääse eskaloitumaan niin vakaviksi.

7.3 Produktin kehittäminen

Lähtötilanteen kartoittamisen jälkeen sovimme Halosen kanssa harjoituskerran, jonka aikana käytiin läpi esimerkkiliikkeitä ja harjoituksia, joita produktiin olisi mahdollista sisällyttää. Harjoituksen tarkoituksena oli herättää ajatuksia ja antaa kokemuksia erilaisista harjoitusmetodeista. Näiden avulla saimme lisää näkemyksiä ja kokemuksia omaa harjoitus-suunnitelmaamme varten.

Poliisien harjoittelun tulisi olla jaksotettua, suunnitelmallista ja harjoittelun tuloksia tulisi seurata aktiivisesti maksimaalisen hyödyn saavuttamiseksi. Harjoitussuunnitelman tulee olla suunniteltu nousujohteiseksi. Tällaisen yleiseen jakoon luotavan suunnitelman tulee olla muokattavissa jokaisen harjoittelijan fyysisiä osa-alueita kehittäväksi esimerkiksi paino-kuormien osalta. Sen takia ohjelmassa on hyvä käyttää prosentuaalisia osuuksia suorittajan yhden toiston maksimipainosta.

Halosen mukaan käytettävien liikkeiden valinnassa tulisi keskittyä sellaisiin liikkeisiin, joiden hyötyvaikutus on helpoiten korreloitavissa varsinaisiin voimankäyttötilanteisiin. Tällöin liikkeet tukevat parhaiten työturvallista voimankäyttötilanteiden vaatimaa suorituskyvyn kehittämistä. Harjoittelun tulisi olla luonteeltaan toiminnallista, jossa on yhdistettynä submaksimaalinen voimaharjoittelu ja hapenoton kehittäminen. Yksinkertainen esimerkki tästä voisi Halosen mukaan olla seuraava: 5 kierrosta: Maastaveto oma kehonpaino +10-20kg, etunojapunnerrus +5-10kg lisäpaino x6. Harjoitus tehdään ilman palautuksia aikaa vastaan. Aika otetaan ylös, jotta tuloksia voidaan verrata keskenään ja harjoittelusta saadaan nousujohteista. Toinen mahdollisuus on kasvattaa harjoituksessa käytettyjä painoja pikkuhiljaa ja pyrkiä samaan loppu-aikaan kuin vähän pienemmillä painoilla.

Pitkäkestoiseen fyysistä voimaa vaativaan voimankäyttötilanteeseen valmistavan harjoittelun tulisi olla Halosen mukaan kestoaltaan nimenomaan pitkäkestoista. Harjoituksen tulisi kehittää sekä submaksimaalista, että pitkäkestoista voimaa yhdessä hapenottokyvyn ja metabolisen kuormittavuuden kanssa. Harjoituksissa suoritettavien liikkeiden tulisi olla monipuolisesti kuormittavia, erilaisia veto-, työntö- ja nostoliikkeitä. Liikkeissä tulisi hyödyntää erilaisia monipuolisia harjoitteluvälineitä hyödyntäen kuten kahvakuulat, käsipainot, erikoistangot, levypainot, painoliivit ja niin edelleen.

Halosen mukaan kohdehenkilön hallintaa tukevat painoilla suoritettavat harjoitteet, joissa kehon voimantuottoa ohjataan todellista tilannetta vastaavaksi. Lisäksi nämä harjoitukset mahdollistavat myös muiden fyysisten harjoitteiden toimivuuden seuraamisen. Voidaan tarkastella, että saadaanko harjoitteilla kehitettyä toivottuja osa-alueita ja pystytäänkö harjoittelussa kehitetty fyysisesti noussut suorituskyky hyödyntämään niin kutsutussa vääntötilanteessa. Tarkastelua voidaan toteuttaa esimerkiksi työpaikoilla järjestettävien voimankäytön koulutuspäivien yhteydessä. Harjoittelijat voivat itse tunnustella, onko heidän kroppansa stabiilimpi painitilanteissa.

Voimantuottokyvyn kehittämisessä tulisi huomioida harjoittelussa se, että työvuoron aikana poliisin on mahdollista suorittaa useampia fyysistä kuntoa vaativia toimia ilman suorituskyvyn selvää heikkenemistä. Tällaisia toimia ovat esimerkiksi esineiden nostaminen, juokseminen, konttaaminen tai jopa pitkiä aikoja kestävä paikallaan oleminen. Halosen näkemyksen mukaan fyysistä harjoittelua tulisi tehdä riittävän usein, monipuolisesti ja riittävän kovalla teholla, jotta poliisin yleinen työkuunto pysyy hyvänä. Poliisin tulisi tämän johdosta harjoitella fyysistä voima- ja hapenottoharjoittelua vähintään neljä harjoituskertaa viikossa.

Lisäksi haastattelun aikana nousi esiin lihashuollon sekä venyttelyn rooli niin harjoittelun kuin myös voimankäyttötilanteiden tukena. Lihashuolto ja venyttely ovat äärimmäisen tärkeässä osassa kaikessa fyysisessä toiminnassa vammojen ennaltaehkäisyssä. Poliisityön fyysistä voimaa vaativissa tilanteissa korostuu lihasten, jänteiden ja nivelten hyvä kunto sekä liikkuvuus. Näiden lisäksi myös vahva ja toimiva tukilihaksisto on tärkeässä osassa fyysisen toiminnan tukena. Kunnollisella lihashuollolla ja venyttelyllä voidaan varmasti ennalta ehkäistä joitakin voimankäyttötilanteissa tapahtuvia venähdyksiä ja revähdyksiä. Ilman kunnollista verryttelyä suurta hetkellistä voimantuottoa vaativien liikkeiden tekeminen kasvat-
taa suuresti erilaisia repeämis-, revähdys- sekä venähdysvammojen syntymisen riskejä niin lihaksissa, jänteissä kuin nivelissäkin. Paremman liikkuvuuden omaavan henkilön lihakset ja nivelet eivät ole niin herkkiä venähdyksille ja revähdyksille, sillä ne eivät kiristä yhtä

pienellä liikeradan laajuudella. Lihashuollolla ja venyttelyllä ehkäistään myös istumatyön aiheuttamia haittoja, kuten esimerkiksi selkäkipuja.

Haastatteluiden avulla tapahtuneen lähtötilanteen kartoittamisen ja Haloselta saatujen harjoitusmallien jälkeen lähdimme keräämään kirjallista materiaalia tietopohjan saamiseksi. Kirjallisuudesta hankittiin tietoa eri harjoitusmetodien toteuttamistavoista ja vaikuttavuudesta ihmisen fysiikkaan. Kehitimme kirjallisuudesta saadun tiedon ja haastatteluissa saamiemme vastausten pohjalta toiminnallisen harjoitussuunnitelman puoleksi vuodeksi nousujohteisella vaativuudella ja tehokkuudella. Suunnitelma sisältää kolme harjoitusjaksoa, jotka vaihtuvat kahden kuukauden välein. Harjoitusohjelmat on pyritty jaksottamaan siten, että ne muodostavat loogisen ja nousujohteisen kokonaisuuden. Ohjelmista luotiin sellaiset, että jokainen kenttätehtävissä työskentelevä poliisi tulisi pystyä suoriutumaan niistä painomääriä mukautumalla. Tämän johdosta jätimme esimerkiksi tangolla tapahtuvan tempauksen pois kaikista ohjelmistamme, koska se vaatii paljon tekniikka- ja liikkuvuusharjoittelua pohjalle. Liikkeiden valinnassa pyrimme saavuttamaan tasapainon liikkeiden vaativuuden ja tehokkuuden välillä.

Produktin ulkoasun vaihtoehtoina meillä oli joko tehdä kirjamallinen paperinen työ tai vaihtoehtoisesti luoda sähköinen tuotos. Paperimallisen tuotoksen ongelma on jakelun hankaluus ja käytettävyyden heikkous. Sähköinen malli on enemmän nykyaikaa ja se kulkee helposti mukana esimerkiksi älypuhelimessa. Sähköisen tuotoksen jakaminen on helppoa eri media-palveluiden kautta. Lisäksi se on myös mahdollista tulostaa halutessaan paperiseksi. Sähköisen tuotoksen helppous on myös käytettävyys, siihen on helppo tehdä muutoksia ja päivityksiä. Pohdimme myös käytettävyyttä harjoitustulosten merkitsemisen kannalta. Lisäsimme ohjelmaan taulukoita, joilla omaa kehittymistään voi seurata. Pidemmällä aikavälillä syntyvät harjoitustulokset voi tallentaa omalle tietokoneelle, uuden harjoituszyklin vertailua varten. Produktin ulkoasu luotiin mahdollisimman helposti luettavaksi ja pelkistetyksi, jotta sen käytettävyys olisi mahdollisimman hyvä.

Produktin ensimmäisen version valmistuttua lähetimme sen sähköpostitse arvioitavaksi ja kommentoitavaksi Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatuksesta vastaavalle lehtori Aki Sipilälle. Hänen arviointinsa ja kommenttinsa perusteella lisäsimme harjoitusohjelmaan pikavoimaharjoituksia ja kevensimme harjoitusrasitetta muuttamalla kolmatta harjoitusohjelmaa siten, että ohjelma suoritetaan maksimivoimaharjoituksena joka toinen viikko.

Muokattuamme harjoitusohjelmaa annetun ohjeistuksen mukaisesti yhdessä Halosen kanssa, lähetimme sen uudestaan Sipilän kommentoitavaksi. Sipilä pyysi vielä pientä muokkausta

suunnitelman ulkoasuun ja luettavuuteen, mutta sisällöllisesti hän oli tyytyväinen muokattuun harjoitussuunnitelmaan. Sipilä toivoi harjoitusohjelmaan selkeämmin merkittyjä painoja ja toistomääriä. Teimme tarvittavat muokkaukset ulkoasuun, jonka jälkeen produktimme oli valmis. Kehittämisprosessimme noudatti siis spiraalimallia, jossa kehitettävä kohde käytetään arvioitavana ja sitä kehitetään sadun palautteen mukaan.

Tauluko 2. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Ajankohta	Työvaihe	Menetelmät	Dokumentointi
12/16	-Aiheen valinta ja rajausta -Tutkimusmenetelmän valinta -Opinnäytetyösuunnitelman laatiminen -Opinnäytetyöseminaari 1	-Kirjallisuuteen tutustumista -Keskustelu ohjaajan kanssa -SWOT-analyysi	-Muistiinpanoja -Ohjaussopimus
1/17	-Lähtötilanteen kartoittaminen -Tietoperustan kerääminen	-Haastateltavien valikointi -Haastattelukysymysten laadinta -Kirjallisuuteen perehtyminen	-Muistiinpanoja -Sähköpostit
2/17	-Lähtötilanteen kartoittaminen -Tietoperustan kirjoittaminen	-Haastatteluja -Kirjoittamisen aloittaminen	-Tallentaminen -Analyysi
3/17	-Lähtötilanteen kartoittaminen -Tietoperustan kirjoittaminen -Produktin luominen ja kehittäminen	-Haastattelu -Tietoperustan jäsenitelemien ja tarkentaminen -Asiantuntija-arvio	-Tallennus -Analyysi -Muistiinpanoja -Sähköpostit
4/17	-Opinnäytetyöseminaari 2 -Tietoperustan viimeisteleminen -Produktin kehittäminen	-Ohjaajan kanssa keskusteleminen -Tietoperustan tarkentaminen -Asiantuntija-arvio	-Muistiinpanoja -Sähköpostit

5/17	-Opinnäytetyöseminaari 3 -Produktin ja raportin viimeistely -Opinnäytetyön palauttaminen -Kypsyysnäytteen antaminen	-Ohjaajan kanssa keskusteleminen -Opinnäytetyön viimeistely -Tiedotteen kirjoittaminen	-Muistiinpanoja -Valmis opinnäytetyö
------	--	--	---

8 PRODUKTIN SISÄLTÖ

Produktina oleva harjoitussuunnitelma on puolelle vuodelle kehitetty kokonaisuus, jonka pohjimmaisena tarkoituksena on parantaa poliisin työturvallisuutta, yleistä työkuntoa sekä suoriutumista fyysistä voimankäyttöä vaativista tilanteista. Suunnitelma koostuu kolmesta kaksi kuukautta kestävästä nousujohteisesta harjoitusohjelmasta, joilla pyritään kehittämään poliisin fyysistä suorituskkyä. Harjoitussuunnitelmalla pyritään työelämän vaatimuksiin vastaamiseen monipuolisella fyysisellä harjoittelulla.

Puolen vuoden harjoittelujakson jälkeen kierron voi aloittaa alusta muokaten ohjelmaa kasvattamalla harjoituksissa käytettyjä painoja tai nostamalla harjoituksen tempo. Harjoitusten liikkeitä voi myös vaihtaa vaativampiin liikkeisiin, koska todennäköiset edellytykset liikkeiden tekemiselle ovat parantuneet lähtötilanteesta. Toinen vaihtoehto on aloittaa jokin täysin muu puolen vuoden harjoitussykli, esimerkiksi peruskuntokauden, maksimivoimakauden ja voimakestävyyskauden sisältävä kierto.

Oma toiminnallinen harjoitussuunnitelmamme muotoutui loppujen lopuksi useiden eri harjoitusmuotojen yhdistelmäksi, jonka tarkoitus on kehittää kokonaisvaltaisesti harjoittajan voimankäyttöä tukevia fyysisiä ominaisuuksia. Harjoitukset sisältävät suurimotorisia liikkeitä, jotka kehittävät koko vartalon voimantuottoa. Lisäksi liikkeiden valinnassa on pyritty huomioimaan liikkuvuuden parantaminen. Liikkuvuuden parantuessa voimankäyttötilanteissa poliiseille syntyvien lihasvammojen ja venähdyksien määrän pitäisi meidän näkemysmme mukaan vähentyä. Pääosassa liikkeiden valinnassa oli kuitenkin keskivartalon voimantuoton parantaminen. Suurin osa ihmisten hallitsemiseen ja voimankäytön tekniikoiden käyttöön vaadittavasta voimasta syntyy lantion ja keskivartalon alueella. Tämän johdosta jokaiseen harjoitukseen sisältyy erillinen keskivartalon harjoittamiseen keskittyvä osio.

Produktiin sisältyy hyvin pelkistetty lihashuolto-osio, joka tehdään jokaisen harjoituksen yhteydessä. Osiolla pyritään tukemaan harjoitteiden avulla tapahtuvaa liikkuvuuden parantamista ja ennalta ehkäisemään näin myös haastatteluissa esiin nousseita venähdys- ja revähdysvammojen riskiä. Lisäksi liikkuvuuden parantamisella vaikutetaan yleiseen työkuuntoon ja mahdollisesti ehkäistään istumatyöstä aiheutuvia rasitusvammoja. Selkäkivut ovat yleisiä poliiseilla ja ne johtuvat yleensä työhön liittyvistä pitkistä ajoista istuma-asennossa. Lihashuolto-osuus on koottu sekä venytyksistä, että foam-rollerilla tapahtuvasta lihasten rullailusta. Lihashuolto-osuus on yleispätevä koko vartalon lihashuoltoon tarkoitettu ohje, joten se on kaikille harjoitusohjelmille yhteinen.

Produktiin kuuluu myös erillinen taulukkomuotoinen Excel-pohja, johon harjoitussuunnitelman suorittaja voi merkitä liikkeissä käyttämiään painomääriä sekä saavuttamiaan aikoja. Näin yksittäisistä harjoitusohjelmista on mahdollista saada seurannan avulla nousujohteinen, mikä johtaa siihen, että puolen vuoden harjoitussuunnitelmasta tulee parempia tuloksia tuottavampi. Excel-taulukkoon merkattavat tulokset kulkevat mukana esimerkiksi puhelimessa ja taulukkoon merkittyjen numeraalisten tulosten pohjalta harjoittelijan on mahdollista luoda itselleen kaavioita, joissa oma fyysinen kehittyminen ilmenee esimerkiksi lineaarisessa muodossa kaaviopohjalla.

Mikään kolmesta harjoitusohjelmasta ei ole täysin ennalta määrätty, vaan suorittajalla on mahdollisuus soveltaa ja muokata niitä omien mieltymyksiensä sekä tarpeidensa mukaan. Ohjelmiin on kirjattu esimerkkejä siitä, kuinka niitä on mahdollista muokata. Lähtökohtaisesti hapenottokykyä ja voimakestävyyssominaisuuksia pystyy kehittämään paremmin pienemmillä painoilla ja kovemmalla suoritustempolla (Wiggins, 2015). Lihasmassaa ja voimominaisuuksia voidaan kehittää hitaammalla suoritustempolla ja isommilla painoilla (Geiger, 2015).

9 OMAA POHDINTAA

Opinnäytetyön laadinnan prosessi alkoi konkreettisesti joulukuussa 2016. Sitä ennen prosessi oli pyörinyt lähinnä kaukaisena ajatuksena mielessä. Olimme tietoisia siitä, että parityönä tehdylle opinnäytetyölle on asetettu kovemmat vaatimukset, sekä laadun että pituuden suhteen, kuin yksin tehdylle. Päätimme kuitenkin ottaa haasteen vastaan ja aloitimme prosessin teon kahdestaan.

Suunnitteluvaihe toteutettiin työharjoittelun kolmen viikon lähijaksolla Poliisiammattikorkeakoululla. Suunnittelussa ei esiintynyt isoja ristiriitoja, vaan molemmilla oli melko samanlainen näkemys prosessin toteuttamisesta. Lähinnä ajatustyö oli ideoiden hiomista ja pohdintaa kirjallisten materiaalien ja muilta saatujen ajatusten ja vinkkien perusteella. Saman kolmen viikon jakson aikana aloitimme myös kirjallisen materiaalin keräämisen ja tutkimusmetodologian pohtimisen. Lähijakso soveltui aloitusvaiheeksi hyvin, sillä päivisin oli varattu paljon itseopiskeluaikaa Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot-kurssin suorittamiseen. Me molemmat olimme saaneet kurssin vaaditut tehtävät valmiiksi ennen lähijaksoa, joten pääsimme käyttämään ajan itse opinnäytetyöprosessiin.

Tiesimme prosessin olevan työläs ja aikaa vievä, sillä me molemmat olimme poliisikoulutukseen kuuluvassa työharjoittelussa Helsingin poliisilaitoksessa. Osasimme etukäteen aavistaa töissä käymisen muuttavan prosessin aikatauluja ja vaikuttavan jossain määrin myös jaksamiseemme. Etukäteen sovitut kahdenkeskisten kasvokkain tapahtuvien tapaamisten määrä väheni työharjoittelujakson ajalla neljästä tapaamisesta kahteen. Tämä johtui suurimmalta osin työvuorojen ristiin menosta sekä muista, töiden ulkopuolisista menoista. Tapaamisia korvattiin kuitenkin jatkuvalla teknisillä välineillä tapahtuvalla yhteydenpidolla. Sähköisesti tapahtuva viestiminen oli kuitenkin haastavampaa kuin kasvokkain tapahtuva kommunikointi olisi ollut.

Koimme, että prosessiimme liittyvät haastattelut olivat hyvä keino myös pienimuotoiseen verkostoitumiseen uusien ihmisten kanssa. Lisäksi pääsimme osoittamaan työpaikallamme kiinnostuksemme kyseistä aihealuetta kohtaan.

Opinnäyteprosessi oli hyvin opettavainen kokemus kummallekin. Emme olleet koskaan aikaisemmin tehneet mitään vastaavanlaista tai vastaavan laajuista projektia. Lähdimme liikkeelle lähes nollasta ja matkan aikana ymmärrys ja osaaminen projektityöskentelyä kohtaan kasvoivat. Loppua kohtaan alkoi jo tuntua siltä, että projektin tekeminen sujuu kuin itseltään. Tekemistä selkeytti mielestämme onnistunut selkeä tehtävänjako, jonka ansiosta kumpikin tiesi mitä itse pitää tehdä, mitä toisen pitää tehdä ja kumpikin osasi ottaa ulkopuolisen tarkastelijan aseman toisen toteuttamiin työvaiheisiin. Näin saimme kokemusta myös projektin kriittiseen arvioimiseen.

Prosessissa olisi ollut mahdollista toteuttaa testijakso produktiksi muodostuneella harjoitus-suunnitelmalla ja käydä koko puolen vuoden sykli läpi mitaten kehittymistä ennalta määritellyillä osa-alueilla. Tämä olisi kuitenkin ollut ajallisesti ja laajuudeltaan liian iso lisä pro-

jektiimme. Opinnäytetyö ei kuitenkaan kata kuin 15 opintopisteen laajuisen opintokokonaisuuden. Suunnitelman testaus ja kokemusten kerääminen voisi olla aihe opinnäytetyölle, jonka tavoitteena olisi joko selvittää harjoitussuunnitelman toimivuutta ja sopivuutta poliisityöhön tai kehittää suunnitelmaa entisestään.

Pohdimme työtä tehdessämme myös paljon tutkimuseettisiä näkökulmia. Launis (2007, 28) on todennut seuraavasti:

”Hyvin tehty tutkimus on usein myös eettisesti kestävä tutkimusta. Tutkimuksen luotettavuus, uskottavuus ja eettinen hyväksyttävyys edellyttävät, että tutkimus tehdään hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja että tutkimuskohteen moraalinen asema ja oikeudet otetaan asianmukaisella tavalla huomioon”

Tästä syystä päätimme lähettää haastateltaville etukäteen alustavan haastattelukysymysrungon, jotta heillä oli aikaa perehtyä haastattelun teemoihin ja pohtia vastauksiaan ennen varsinaista haastattelutilannetta. Tämä menettely nopeutti haastatteluja, koska aihealue oli tehty haastateltaville selväksi. Lisäksi tämä mahdollisti haastateltaville mahdollisuuden miettiä vastauksilleen perusteluita etukäteen rauhassa. Lisäksi hyvän tutkimusetiikan mukaisesti varmistimme samalla haastateltavilta heidän suostumuksensa osallistumisesta tutkimukseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Kaikki haastattelut toteutettiin nimellisinä tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Tutkimuksissa kohteena olevilla henkilöillä oli halutessaan oikeus pysyä tuntemattomina (Soininen 1995, 129).

Kaikissa opinnäytetöissä tulee pohdittavaksi myös tutkimuksen luotettavuus, joka toiminnallisissa opinnäytetöissä voi tarkoittaa tehdyn produktin käytettävyyttä. Kirk ja Miller (1986, 41-42) käsittelevät työssään metodin reliaabeliuutta ja pohtivat missä olosuhteissa jokin metodi on luotettava ja johdonmukainen.

Mielestämme produktimme käytettävyys on hyvä, koska se on kehitetty mahdollisimman selkeälukuiseksi ja helposti käytettäväksi. Produkti on pyritty kehittämään siten, että se keskustelelee kehittämistyön raporttiosion kanssa. Produktiin on kirjattu vaikutukset, joihin eri harjoitusmuodoilla pyritään. Näitä vaikutuksia ja harjoitusmuotojen valikointia käsiteltiin sekä fyysistä kuntoa käsittelevän kirjallisuuden osiossa, että osittain myös Halosen haastattelun yhteydessä.

LÄHTEET:

- Anderson, G. S., Plecas, D. B. & Segger, T. 2001: Police officer physical ability testing – Revalidating a selection criterion. *Policing. An International Journal of Police Strategies & Management*.
- Bogdan, Robert & Biklen, Sari 2007: *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theories and Methods*.
- Bonneau, J. & Brown, J. 1995: Physical ability, fitness and police work. *Journal of Clinical Forensic Med.*
- Caspersen, C. J., Powell, K.E., & Christenson, G. M. 1985: Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*
- Craig, Neil 1996: *Scientific Heart Rate Training*. Eureka Quality Printers.
- Frost, D., Andersen, J., Lam, T., Finlay, T., Darby, K. & McGill, S. 2012: The relationship between general measures of fitness, passive range of motion and whole-body movement quality. *Ergonomics online*.
- Geiger, Bill 2015: *Build Strength For Maximum Muscle Gains*. Bodybuilding.com.
- Gerber M., Kellmann M., Hartmann T & Pühse U. 2010: Do exercise and fitness buffer against stress among Swiss police and emergency response service officers? *Psychology of Sport and Exercise*.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009: Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Halonen, Hannu 2016: *Painonnostoseminaari- koulutusmateriaali*.
- Hankilanoja A. 2007: Työturvallisuus ja vastuun kohdentuminen poliisihallinnossa. 2. painos. Espoo. Poliisiammattikorkeakoulun oppikirjat 10.
- Helminen, Klaus & Kuusimäki, Matti & Rantaeskola, Satu 2012: *Poliisilaki*. Talentum.
- Herbert, R. D. & Gabriel, M. 2002: Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008: Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.
- Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Kolmas painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, Jorma 2015: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas – Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu julkaisuja -sarja.
- Kananen, Jorma 2015: Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.
- Kirk, Jerome & Miller, Marc 1986: *Reliability and Validity in Qualitative Research*. SAGE.
- Konttinen, Jussi 2011: Poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt - kehittämishanke: loppuraportti. Työterveyslaitos.

Launis, Veikko 2007: Tutkimuksen eettinen ennakoarviointi – Mitä se on? Tieteessä tapahtuu 1/2007.

Louhevaara, Veikko 1999: Job demands and physical fitness. Teoksessa: Karwowski W, Marras WS, The Occupational Ergonomics Handbook. CRC Press.

Miles, Matthew B. & Huberman, A. Michael 1984: Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods. California; SAGE Publications Inc.

Misikangas J. 1997: Axon-voimantestauksen teoria. Lapin Urheiluopisto.

Mutttilainen, Vesa & Potila Pauliina (toim.) 2016: Poliisin toimintaympäristö. Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016. Poliisiammattikorkeakoulun julkaisu 125.

Nupponen, H. 1981b: Koululaisten kuntotuotokset fyysisten kehitys- ja rakennetekijöiden, liikunnan ja yksilöllisten liikuntaresurssien säätelemänä. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintutkimus.

Ojasalo, Katri., Moilanen, Teemu. & Ritalahti, Jarmo 2009: Kehittämistyön menetelmät. WSOYpro Oy.

Paajanen Mikael & Jungell Jacob 2015: Harjoitusmuodot ja niiden vaikutus kehoon. <http://www.r5.fi/harjoitusmuodot>

Poliisiammattikorkeakoulu 2016: Poliisi (AMK) Valintaperusteet http://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/43589_AMK_valintaperusteet.pdf?9a89e422c25bd488

Punakallio A. 2011: Työkyvyn fyysisten edellytysten arviointi - onko testeillä ennustearvoa? Liikunta & tiede.

Rantaeskola, Satu., Halme, Kimmo., Kortesalmi Leo., Lönnroth, Kalle., Parviainen, Johanna., Saukoniemi, Teemu & Springare, Sanna 2014: Poliisilaki – Kommentaari. Poliisiammattikorkeakoulun oppikirjoja 23.

Rikander, Henri 2016: Voimankäyttöselvityshankkeen loppuraportti. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 124.

Russel, R. Pate 2012: The Evolving Definition of Physical Fitness. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.1988.10483898>.

Salonen, Kari 2013: Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72.

Savonen, Kai., Laukkanen, Jari & Peltonen, Juha 2015: Suorituskyky ja kardiorespiratorinen kunto: kuormitusfysiologiasta kliiniseen päätöksentekoon, Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.

Sisäministeriön asetus poliisin voimankeinoista sekä kulkuneuvon pysäyttämisestä 20.3.2015/245.

Smolander, Juhani & Louhevaara, Veikko 1984: Policemen's physical fitness in relation to the frequency of leisure time physical exercise. International Archives of Occupational and Environmental Health.

Soininen, Hilka. 1995: The feasibility of worksite fitness programs and their effects on the health, physical capacity and work ability of aging police officers. University of Kuopio. Medical sciences. Doctoral dissertation.

Soininen, Marjaana 1995: Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy 2017: Terveyskunnan eri osa-alueet. <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>

U.S. Department of Health and Human Services 1996: Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. 1996. Atlanta, GA. Centers for Disease Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Uusitalo, H. 1991: Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Varantola, Krista., Launis, Veikko., Helin, Markku., Spoof, Sanna-Kaisa & Jäppinen, Sanna 2013: Tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.

Wiggins, Matt 2015: Strength-Endurance Training: Be Stronger... Longer. Bodybuilding.com.

Virtanen, Aila 2008: Ammattikasvatuksen aikakausikirja 8. Okka-Säätiö.

LIITTEET:

Liite 1. Poliisin fyysistä voimankäyttöä tukeva harjoitussuunnitelma

Liite 2. Haastattelurunko 1

Liite 3. Haastattelurunko 2

Liite 4. Voimankäyttöä tukevan harjoittelun seurantataulukko (erillinen Excel-tilukko)

POLIISIN FYYSISTÄ VOIMANKÄYTTÖÄ TUKEVA HARJOITUS- SUUNNITELMA

HARJOITUSOHJELMIEN VAIKUTTAVUUS:

HARJOITUSOHJELMA 1:

Päivien 1 & 3 harjoitteilla pyritään kehittämään hapenottokykyä yhdessä koko vartaloon kohdistuvan submaksimaalisen voimantuoton kanssa.

Päivillä 2 & 4 pyritään kehittämään harjoittelijan kykyä tuottaa pika- ja räjähtävää voimaa.

Harjoitusohjelmalla luodaan pohjaa seuraaville ohjelmille.

HARJOITUSOHJELMA 2:

Päivien 1 & 3 metcon-osiolla pyritään kehittämään vetävien liikkeiden voimantuottoa hapenottokykyä raskaasti kuormittavan harjoituksen yhteydessä. Voima-osiolla pyritään kehittämään vastaliikkeenä toimivan työntävän liikkeen maksimaalista voimantuottoa rasittuneena.

Päivien 2 & 4 metcon-osiolla pyritään kehittämään työntävien liikkeiden voimantuottoa hapenottokykyä raskaasti kuormittavan harjoituksen yhteydessä. Voima-osiolla pyritään kehittämään vastaliikkeenä toimivan vetävän liikkeen maksimaalista voimantuottoa rasittuneena.

HARJOITUSOHJELMA 3:

Parittomilla viikoilla pyritään kehittämään vastaliikkeiden voimatasoja suurilla painoilla. Lisäksi harjoituksella pyritään ylläpitämään aiemmillä ohjelmilla kehitettyä hapenottokykyä.

Parillisilla viikoilla suoritettavilla maksimivoimaharjoituksilla pyritään kehittämään lihashermojärjestelmän toimintaa sekä maksimaalista voimantuottoa.

KESKIVARTALOHARJOITUKSET:

Keskivartalarajoituksilla pyritään kehittämään monipuolisesti kaikkea toimintaa tukevaa keskivartalon tukilihaksistoa.

LIHASHUOLTO:

Lihashuollolla pyritään parantamaan liikkuvuutta ja tehostamaan harjoituksista palautumista. Lihashuollolla pyritään myös ennalta ehkäisemään lihasvammojen syntymistä harjoittelun yhteydessä.

HARJOITUSOHJELMA 1.

Molemmat päivät 2x/viikko

Päivät 1 ja 3

ALKULÄMMITTELY:

Juoksumatto/soutulaite/crosstrainer 10min nousevilla vastuksilla.

HARJOITUS:

Tee 5 kierrosta ilman palautuksia/mahdollisimman lyhyillä palautuksilla, 60-70%/1RM (yhdessä toiston maksimista):

Maastaveto tangolla x4-5-6-7-8 (joka toinen treenikerta etukyykky)

Etunojapunnerrus x8-12-14-16-18

Vartalonkierto istualtaan levypainolla 10x/puoli

5 kierroksen jälkeen:

Soutulaite 500m, vastus 8-10, noin 2 min/500m vauhtia

Tee 5 kierrosta ilman palautuksia/mahdollisimman lyhyillä palautuksilla 60-70% 1RM:

Penkkipunnerrus x5-5-5-5-5 (joka toinen treenikerta pystypunnerrus)

Etukyykky käsipainoilla x8-10-12-14-16

Leuanveto x4-5-6-7-8 tai Ylätaljaveto eteen 8-10-12-14-16

5 kierroksen jälkeen:

Soutulaite 250m, vastus 8-10, noin 2 min/500m vauhtia

Tee 3 kierrosta 1min palautuksella, tiukkoja sarjoja:

Ranskalainen punnerrus käsipainoilla x12

Vankilakääntö taljassa tangolla x12

KESKIVARTALO-OSIO

2 kierrosta, liikkeet ilman palautuksia, kierrosten välissä 1-2 minuutin palautus. Kylkilankku ja istumaannousu ristiin (1.kierros vasen puoli, 2.kierros oikea puoli)

Istumaannousu 30s

Vartalonkierto 30s

Sormet kantapäihin 30s

Lankku 30s

Linkkuveitsi 30s

Kylkilankku 30s

Jalkojen nosto 30s

Istumaannousu ristiin 30s

Lopuksi palauttava venyttely ja rullailu.

PÄIVÄT 2 ja 4

ALKULÄMMITTELY:

3 kierrosta:

Soutulaite 500m

Rinnalleveto x10 toistoa, kevyillä painoilla

Hyvää huomenta-liike tangolla x10 toistoa

Etukyykky kahvakuulilla x8 toistoa

Pystypunnerrus tangolla x8 toistoa

NOPEUSVOIMAOSIO:

Raaka rinnalleveto riipusta 8x6 toistoa, palautukset 3-4 min. Painot prosentteina yhden toiston maksimista (1RM)

Sarjat 1-3 painot 65-70%

Sarjat 4-6 75-80%

Sarjat 7-8 85-90%

Tempaus kahvakuulalla 12x4 toistoa/käsi. Paino jokaisessa sarjassa 60-70% 1RM:stä. Palautukset 3-4 min sarjojen välillä

Penkkipunnerrus 50% 1RM:sta, jokaiselta alkavalta minuutilta 8 toistoa, 10 sarjaa

Box-kyykky tangolla 8x5 toistoa (pysäytys boxille ja räjähtävä nousu), palautukset 3-4min:

Sarjat 1-2 55% 1RM

Sarjat 3-5 65% 1RM

Sarjat 6-8 75% 1RM

KESKIVARTALO-OSIO

4 kierrosta:

Toes to bar x10 toistoa

Vartalonkierto istualtaan levypainolla x10/puoli

Istumaannousu lisäpainolla x20 toistoa

Linkkuveitsi x8 toistoa

Selän ojennus x20 toistoa

Lopuksi palauttava venyttely ja rullailu.

Harjoitusohjelma 2.

Molemmat päivät 2x/viikko

ALKULÄMMITTELY:

2 kierrosta:

Soutulaite 500m

Etunojapunnerrus x10

Istumaannousu x15

Kyykky kehonpainolla x10

PÄIVÄT 1 JA 3

METCON-OSIO:

7 kierrosta, painot noin 70-75% 1RM (yhden toiston maksimista):

Maastaveto x6 toistoa

Vatsarutistus kahvakuulalla & vartalonkierto molemmille puolille x6 toistoa

Rinnalleveto tangolla/kahvakuulilla/käsipainoilla x6 toistoa

Leuanveto/ylätalja x6 toistoa (vaihtele otetta ja oteleveyttä eri tree-neissä)

Negatiivinen etunojapunnerrus x6 toistoa

VOIMA-OSIO:

Penkkipunnerrus 5x5 toistoa nousevilla kuormilla (aloitus noin 60% 1RM)

KESKIVARTALO-OSIO

Vartalonkierrot seisaaltaan tangolla+levypainolla 3x10 toistoa

Jalkojen nostot riipusta 3x15 toistoa

Lankku 3x60s

Kylkirutistukset 3x15 toistoa/puoli

Jalkojen pito ylhäällä istuen 3x30s

Lopuksi palauttava venyttely ja rullailu.

PÄIVÄT 2 ja 4

METCON-OSIO

7 kierrosta, painot noin 70-75% 1RM (yhden toiston maksimista):

Vauhtipunnerrus tangolla x5 toistoa

Askelkyykkävely käsipainojen kanssa x10 toistoa

Penkkipunnerrus käsipainoilla x5 toistoa

Linkkuveitsi x5 toistoa

Yleisliike x5 toistoa

VOIMA-OSIO

Maastaveto $2 \times 5 + 2 \times 4 + 2 \times 3 + 2 \times 2$ (mahdollisimman raskas kuorma)

KESKIVARTALO-OSIO

Selänojennus lisäpainolla 3×10 toistoa

Jalkojen nostot vatsallaan x20 toistoa

Ylävartalon nosto vatsallaan x20 toistoa

Jalkojen ja ylävartalon nosto vatsallaan x20 toistoa

Jalkojen ja ylävartalon ylhäälläpito vatsallaan 3×30 s

Lopuksi palauttava venyttely ja rullailu.

HARJOITUSOHJELMA 3.

1x/viikko

ALKULÄMMITTELY:

Tee 4-5 kierrosta ilman palautuksia!

Kahvakuulaheilautus x8 (raskas kuula)

Vatsarutistus jalat kuntopallolla x7

Kyykky kehonpainolla x6

Etunojapunnerrus x5

VOIMA-METCON-OSIO:

Parittomat viikot: Päivät 1-3: 5 kierrosta ja jokaisessa liikkeessä pudota toistoja 5-4-3-2-1 mahdollisimman raskailla painoilla. Pienet palautukset sallittuja. Myöhemmin voit lisätä liikkeisiin painoja toistomäärän laskiessa ja/tai lisätä kierrosten määrää ja lähteä tekemään harjoitusta esim. 8-7-6 jne.

Parilliset viikot: Päivät 1-3: liike kerrallaan maksimivoimaharjoituksena palautuksilla. Palautusten pituus 2-4 min. Toistomäärät 6x60% 1RM, 4x70% 1RM, 2x80% 1RM, 2x90% 1RM, 1x95-100%, 1x95-100%, 4x70% 1RM, 6x60% 1RM. Jalkojen nostot, voimapyörärullaus ja linkkuveitset lisäpainoilla yhdistetään voimaharjoituksissa keskivartalo-osioon.

PÄIVÄ 1

Lattiapenkki

Leuanveto lisäpainolla/Ylätalja

Askelkyykkävely käsipainoilla/kahvakuulilla (voimaharjoituksessa takakyykky tangolla)

Jalkojen nosto riipunnasta

PÄIVÄ 2

Etukyykky

Kulmasoutu käsipainolla/kahvakuulalla

Pystypunnerrus tangolla

Voimapyörärullaus

PÄIVÄ 3

Rinnalleveto kahvakuulilla/tangolla

Maastaveto

Penkkipunnerrus käsipainoilla

Linkkuveitsi lisäpainolla

PÄIVÄ 4

4 kierrosta, 45sek/liike 15sek palautus liikettä vaihdettaessa, 1min palautus joka kierroksen välissä:

Rinnalleveto ja työntö kahvakuulalla yhdellä jalalla seisten kättä ja tukijalkaa joka toistolla vaihtaen

Etukyykky raskailla kahvakuulilla (kuula molemmissa käsissä)

Tempaus käsipainolla joka toistolla kättä vaihtaen

Yleisliike

LOPPUVERRYTTELY JA KESKIVARTALO-OSIO:

Soutulaite/juoksumatto/crosstrainer 7min kevyellä vastuksella/vauhdilla
2 kierrosta:

Istumaannousu lisäpainolla x20 toistoa

Vartalonkierrot levypainolla x40 toistoa

Linkkuveitsi lisäpainollax20 toistoa

Kylkirutistus lisäpainolla x20 toistoa/puoli

Kylkilankku x30s/puoli

8-piirtäminen jaloilla istualtaan x30s

Jalkojen pito ylhäällä istuen x30s

Valitse jokin liike, jonka tekniikka kaipaava hiomista, tee pienellä painolla, esim. pelkällä tangolla 4x10-20 toistoa!

Lopuksi palauttava venyttely ja rullailu

LIHASHUOLTO-OHJE: Joka harjoituksen yhteydessä

VENYTTELY: Vaihda lihasryhmille tehtäviä venytyksiä 2 kuukauden välein. Eli 6 kuukauden aikana käytetään esimerkiksi kolmea eri etureisivenytystä.

Etureisivenytys

Lonkankoukistaja

Takareisivenytys

Pohjevenytys

Nivusvenytys

Pakaravenytys

Vatsalihasvenytys

Selän venytys

Olkapäävenytys

Ojentajavenytys

Niskan venytys sivuille sekä eteen ja taakse

ROLLER-RULLAUS:

Etureidet

Sisäreidet

Ulkoreidet

Takareidet

Selkä

Haastattelurunko 1

- (Kuka olet ja millä tietämyksellä vastaat kysymyksiin?)
- Muistele tilanteita, joissa olet joutunut käyttämään fyysisiä voimakeinoja. Millaisia tilanteet ovat olleet ja kuinka ne ovat edenneet?
- Millaisia fyysisiä voimakeinoja olet käyttänyt? (Maahanviennit, erilaiset hallintaotteet, lukot, muut)
- Ovatko tilanteet olleet pitkäkestoisia? Onko kohdehenkilön kanssa jouduttu vääntämään pitkään?
- Millaisia fyysisiä tuntemuksia sinulla on ollut tilanteen jälkeen, jossa olet käyttänyt fyysisiä voimakeinoja? Oletko ollut uupunut tilanteen jälkeen?
- Kuinka olet huomionut sen, että voit joutua käyttämään fyysisiä voimakeinoja useasti saman työvuoron aikana?
- Oletko itse/kohdehenkilö loukkaantunut painitilanteissa? (Lihasevähdykset yms.) Tiedätkö tapauksia, joissa näin olisi käynyt?
- Kuinka usein harrastat voimaharjoittelua?
- Kuinka usein harrastat kuntoharjoittelua?
- Mitä jokaisen poliisimiehen tulisi huomioida kehittäessään fyysiseen voimankäyttöön liittyviä ominaisuuksiaan?
- Mitkä poliisimiehen fyysiset ominaisuudet koet tärkeiksi, kun tarkastellaan fyysistä voimankäyttöä?
- Millaisia puutteita olet havainnut omassa suorituskäytössäsi liittyen fyysiseen voimankäyttöön? (Tilapäisistä tai muista syistä johtuvia)
- Kuinka nämä puutteet ovat korjattavissa?
- Poliisimiehet ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyvinkin erilaisia. Kuinka tämä näyttäytyy tilanteissa, joissa kohdehenkilöä taltutetaan usean poliisimiehen voimin?
- Millaista voima- ja kuntoharjoittelua suosittelet silmällä pitäen poliisin fyysistä voimankäyttöä? (Ennalta-arvaamattomat tilanteet, joihin ei ehdi valmistautua lämmittelemällä)
- Millaisia loukkaantumisriskejä on olemassa, kun lähdetään tekemään hetkellisesti suurta voimantuottoa vaativia liikkeitä ilman kunnollista verryttelyä?
- Millaisilla keinoilla näitä riskejä voidaan minimoida?

Haastattelurunko 2

- Kuka olet ja millä tietämyksellä/koulutuksella/kokemuksella vastaat kysymyksiin? Saako tiedot kertoa opinnäytetyössä vai haluatko vastata anonyymisti?
- Poliisin fyysisen voimankäytön koulutusohjelmaa uudistettiin muutama vuosi sitten, ja motorisesti hankalien tekniikoiden harjoittelua vähennettiin. Tilalle tuotiin yksinkertaisempia, suurimotorisia, koko kropan voimaa ja massaa hyväksikäyttäviä tekniikoita (etenkin maahanvienteihin ja hallintaotteisiin). Millainen harjoittelu tukee tällaisten liikkeiden käyttöä?
- Mitkä poliisimiehen fyysiset ominaisuudet/fyysiset osa-alueet koet tärkeiksi, kun tarkastellaan fyysistä voimankäyttöä? Miksi juuri ne?
- Millaisella harjoittelulla näitä ominaisuuksia voi kehittää? Anna esimerkkiliikkeitä/harjoituksia ja kerro miten ne kehittävät näitä ominaisuuksia.
- Poliisit pyrkivät siihen, että voimankäyttötilanteet eivät olisi kovinkaan pitkäkestoisia, mutta välillä kohdehenkilön kansa joudutaan vääntämään pidempään. Minkä tyyppisellä fyysisellä harjoittelulla voi varautua pitkäkestoisiin fyysistä voimankäyttöä vaativiin tilanteisiin?
- Entä minkälaisella fyysisellä harjoittelulla voidaan vahvistaa niitä fyysisiä ominaisuuksia, joilla kohdehenkilön hallinta paranee ja tilanteet saadaan pidettyä lyhytkestoisina?
- Kuinka poliisi voi harjoittelullaan huomioida sen, että voi joutua käyttämään fyysisiä voimakeinoja useasti saman työvuoron aikana?
- Millaisella harjoittelulla tai lihashuollolla (venyttely, rullailu yms.) poliisit voivat ennaltaehkäistä loukkaantumisia (venähdyksiä, revähdyksiä ym.) voimankäyttötilanteissa? Voiko samankaltaisilla toimilla vähentää poliiseilla yleisiä istumisesta johtuvia selkävaivoja?
- Kuinka usein/paljon poliisien tulisi harjoitella fyysistä kuntoaan? Kuinka paljon tulisi tehdä lihashuoltoa?
- Millaisia loukkaantumisriskejä on olemassa, kun lähdetään tekemään hetkellisesti suurta voimantuottoa vaativia liikkeitä ilman kunnollista verryttelyä?
- Millaisilla keinoilla näitä riskejä voidaan minimoida?
- Mitä jokaisen poliisimiehen tulisi huomioida kehittäessään fyysiseen voimankäyttöön liittyviä ominaisuuksiaan?
- Millaisia puutteita olet havainnut tapaamiesi poliisien suorituskävyssä liittyen fyysiseen voimankäyttöön? (Tilapäisistä tai muista syistä johtuvia)
- Kuinka nämä puutteet ovat korjattavissa?
- Poliisimiehet ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyvinkin erilaisia. Kuinka tämä näyttäytyy fyysisen harjoittelun kannalta?
- Tarkoituksena on luoda harjoitussuunnitelma puolen vuoden ajaksi. Kannattaako se jakaa esimerkiksi kolmeen 2 kuukauden harjoitusjaksoon, joissa on eri harjoitusohjelmat?
- Millaista voima- ja kuntoharjoittelua suosittelet silmällä pitäen poliisin fyysistä voimankäyttöä?
- Mitä muuta haluat tuoda esiin aiheeseen liittyen?
- Minkälaista rakennetta ja ulkoasua suosittelet harjoitusohjelmalle hyvän käytettävyyden takaamiseksi?